PENGETAHUAN DASAR

MELATIH PENCAK SILAT

MUHAMMAD HADIMULYO
Pelatih Utama
KPS. Nusantara

1.

PENELAAHAN TENTANG : ' PENGETAHUAN DASAR MELATIH PENCAK SILAT '.
O L E H : MOHAMMAD HADIMULYO,
PELATIH UTAMA
KELUARGA PENCAK SILAT NUSANTARA.

P E N D A H U L U A N

Di dalam kehidupan berbagai Perguruan Pencak Silat, pada umumnya proses kegiatan MELATIH dianggap sebagai kejadian yang amat biasa, hal yang amat biasa, hal yang rutin dan kurang memperoleh perhatian. Hal ini wajar karena kegiatan MELATIH memang nyaris terjadi setiap hari. Dan hal yang berulang dan berulang lagi biasanya justru luput dari perhatian khusus. Namun benarkah MELATIH itu merupakan hal yang amat sederhana dan mudah ? Marilah kita tinjau masalahnya.

Bila kita amati dengan seksama, maka ternyata ada (bahkan banyak) Perguruan Pencak Silat yang mencuat namanya sesaat untuk kemudian tenggelam begitu saja dalam kurun waktu singkat. Memang banyak faktor yang mempengaruhi "naik turun" nya nama sebuah Perguruan. Ada masalah organisasi, ada juga yang disebabkan lemahnya metoda dan sistematika latihan, ada lagi yang dipengaruhi lemahnya pembakuan materi dan berbagai sebab lain. Namun tanpa mengurangi pengaruh penyebab yang lain, dapat dikatakan bahwa mencuat dan menurunnya nama sebuah Perguruan, sangat dipengaruhi oleh KWALITAS PEWARIS PERGURUAN yang bersangkutan.

Sebagaimana kita ketahui, para Pendekar pendahulu kita, sebagian besar mengajarkan ilmu yang dimilikinya, semata-mata dituntun oleh kekuatan naluri dan bakat besar yang ada padanya. Metoda dan sistematika latihan seolah-olah lahir dan tumbuh begitu saja. Bila sang guru memiliki kepribadian yang kokoh, kharisma yang kuat, mempunyai pengetahuan luas dan bisa memberikan motivasi pada murid-muridnya untuk maju, maka Perguruan itupun akan melesat maju. Sebaliknya bila pewarisnya lemah, Perguruan itupun akan merosot.

Hingga saat ini persoalan itu masih juga menghantui kelangsungan hidup berbagai Perguruan. Namun sebenarnya pada jaman kemajuan seperti saat ini hal itu bisa dicegah atau paling sedikit dikurangi pengaruhnya. Cara yang bisa ditempuh adalah dengan membekali para pewaris dengan perangkat ilmu yang cukup. Tak hanya ilmu tata gerak Perguruan itu atau tata olah batinnya yang diajarkan, tetapi juga segala seluk beluk yang bersangkut paut dengan latihan. Metodanya, cara mengajarnya, problema-problema serta juga hambatan-hambatan yang mungkin harus dihadapinya dilapangan

Buku penelaahan tentang Pengetahuan Dasar Melatih Pencak Silat yang disajikan ini, memang masih jauh dari cukup. Bila penulis berani menyajikannya, itu semata-mata didorong oleh kebutuhan yang mendesak. Dengan harapan para ahli yang lebih berbobot akan bersedia mengembangkan serta memantapkannya. Sehingga masalah besar yang selama ini selalu menghantui berbagai Perguruan Pencak Silat, bisa diatasi dengan baik. Dan pertumbuhan serta perkembangan Perguruan-perguruan Pencak Silat yang ada di tanah air ini bisa lestari dan abadi.

Semoga bermanfaat.

Jakarta, Mei 1984.

MOHAMMAD HADIMULYO
Pelatih Utama
KPS NUSANTARA

I. DIFINISI DAN PRINSIP-PRINSIP LATIHAN

Sebelum kita mulai membahas masalah yang lain, ada baiknya bila pengertian tentang LATIHAN terlebih dahulu diperjelas.

DIFINISI :
Latihan adalah suatu proses kegiatan yang teratur dan berulang-ulang, dengan beban kegiatan yang ditingkatkan tahap demi tahap.

Dari definisi ini dapat dilihat adanya 3 prinsip utama yang benar-benar harus diperhatikan pada latihan, yaitu :

1. Kegiatan harus dilakukan berulang-ulang.
2. Kegiatan harus teratur.
3. Beban kegiatan harus ditingkatkan tahap demi tahap.

Ketiga prinsip ini berhubungan erat dengan tujuan yang hendak dicapai oleh latihan, yaitu :

TUJUAN LATIHAN :
Meningkatkan kemampuan seseorang dalam suatu bidang kegiatan.

Bila salah satu dari ke-3 prinsip tersebut diatas diabaikan, maka tujuan yang hendak dicapai tak akan terwujud. Dengan demikian menjadi jelaslah bahwa seorang yang berlatih Pencak Silat secara tak teratur, tak akan menarik manfaat dari kegiatannya itu. Demikian pula bila dia berlatih teratur namun beban latihannya tak pernah ditingkatkan, maka kemampuannyapun tak akan pernah meningkat. Dan semua capai lelah yang telah dilakukannya menjadi mubazir. Kesalahan semacam inilah yang acapkali dilakukan oleh para Pelatih.

Prinsip ke-3 dikalangan olahraga umum lebih dikenal dengan istilah OVER LOAD PRINCIPLE. Dengan berpegang teguh pada prinsip ini, maka gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan, makin lama akan makin mudah dikuasai, serta akhirnya menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif. Tubuh akan makin kurang memerlukan pemusatan syaraf. Ketegangan dalam melakukan gerak akan menurun. Dan pemborosan tenagapun akan menyusut.

Namun perlu diingat kembali bahwa hal ini baru akan tercapai bila pelatih memberikan stimulasi (rangsangan) beban pada tubuh untuk bekerja pada tingkat kemampuan maksimal atau hampir maksimal.

INTENSITAS :
Tentang pelaksanaan prinsip beban meningkat ini, seringkali terjadi salah tafsir. Sementara Pelatih menganggap bahwa makin lama latihan berlangsung, makin besar manfaatnya. Cara yang ditempuh ini bisa bermanfaat, tetapi bisa juga membuat seluruh rencana latihan gagal. Dalam hal ini, bila rencana latihan tak tersusun baik, maka latihan yang berjalan terlampau lama akan mendatangkan kejemuan. Para siswa akan menganggap latihan sebagai suatu siksaan. Dan hari latihan berikutnya dipandangnya dengan enggan dan muak.

Karena itu usahakanlah agar latihan berlangsung singkat, padat dan menarik. Jadi intensitaslah yang harus diperhatikan, bukan lamanya latihan.

Sebuah kunci penting patut dicatat : HENTIKAN LATIHAN PADA SAAT YANG TEPAT. Buatlah para siswa merindukan hari latihan berikutnya, dengan menyusun rencana latihan sedemikian rupa sehingga para siswa belum merasa puas disaat latihan. Masalah OVER LOAD PRINCIPLE dan INTENSITAS perlu dipahami oleh para siswa, agar mereka sadar akan manfaat kegiatan yang sedang dijalankannya.

II. PROSES MELATIH DAN BEBERAPA ASPEK YANG MEMPENGARUHINYA.

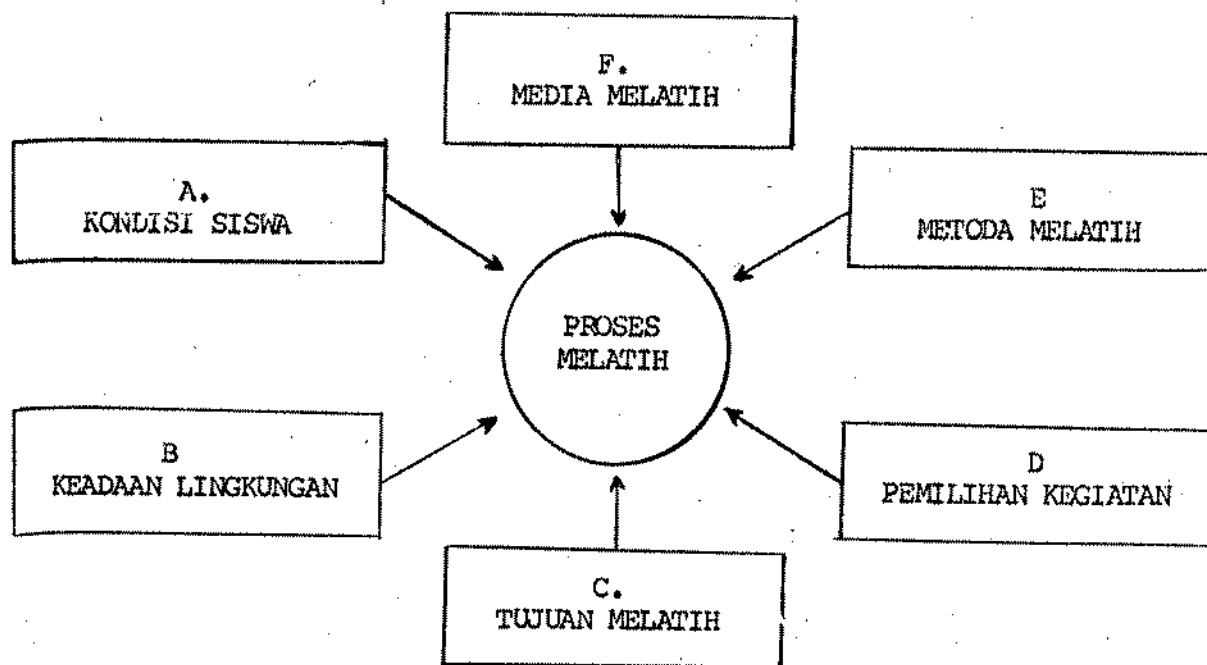
Sejak Perang Dunia ke-II usai, olahraga telah berkembang amat pesat. Persaingan ketat antara beberapa negara maju telah memaksa mereka untuk menggali secara maksimal cara-cara untuk meningkatkan prestasi olahragawannya. Dengan demikian beberapa ilmu pengetahuan pendukung olahraga berkembang pula dengan amat pesatnya. Ilmu Kesehatan Olahraga, Ilmu Jiwa Olahraga, Sejarah Olahraga, Filsafat Olahraga, Bio Mekanik Olahraga dsb. dsb. menjelma menjadi ajang penelitian dan pendalaman yang menarik.

Akibat dari majunya Ilmu-ilmu tersebut, muncullah sebuah pendekatan baru di bidang Olahraga yang disebut PENDEKATAN ILMIAH.

Sebagai bagian yang amat penting dari kegiatan Olahraga, kegiatan "MELATIH" pun mendapat perhatian istimewa. Tak hanya Metoda Latihannya saja yang berkembang sangat pesat, namun semua aspek yang mempengaruhi dan membentuk proses latihan diperhatikan pula.

Keperluan akan perangkat Ilmu yang demikian lengkap, belumlah terasa di lingkungan Pencak Silat saat ini. Namun melihat pertumbuhan Pencak Silat yang demikian cepatnya, maka ada baiknya bila kita maju selangkah lebih daripada keadaan sekeliling kita saat ini.

Karenanyalah pemahaman tentang Aspek-aspek yang membentuk dan mempengaruhi proses Melatih secara agak mendalam, bukanlah hal yang amat berlebihan.

Dr. Bodo Schmidt, Direktur Institut Olahraga dan Ilmu Olahraga Universitas Christian Albrechts Jerman, mengutarakan Aspek-aspek teori yang membentuk dan mempengaruhi proses MELATIH sbb :

Apa yang disajikan oleh Dr. Bodo Schmidt tersebut memberikan gambaran akan betapa luasnya masalah yang menentukan bentuk Proses Melatih. Agar menjadi lebih jelas, marilah kita jabarkan secara sederhana semua Aspek tersebut :

A. KONDISI SISWA

Umur, kematangan sikap, kondisi fisik, tingkat kesegaran jasmani, kecerdasan, jenis kelamin dan motivasi siswa adalah beberapa faktor yang harus dipertimbangkan oleh seorang Pelatih didalam menyusun suatu proses / rencana latihan.
Latihan bagi anak-anak jelas memerlukan pendekatan dan materi berbeda dengan latihan untuk orang dewasa. Wanita memerlukan cara-cara khusus untuk meningkatkan prestasinya dsb. dsb.
Pada latihan penguasaan ketrampilan tingkat awal, perbedaan-perbedaan tersebut belumlah terlampau kelihatan. Namun pada saat prestasi atlit telah menjadi pertaruhan, spesifikasi tersebut akan tampak jelas.

B. KEADAAN LINGKUNGAN

Adat istiadat, agama, tata nilai, fasilitas latihan, perlengkapan, iklim, keadaan medan, adalah beberapa faktor lingkungan yang harus diperhitungkan pula disaat Proses Latihan disusun. Misalnya latihan harus dihentikan bila tiba saatnya untuk bersembahyang. Atau mungkin disuatu tempat latihan bagi pria dan wanita harus dipisah dsb.

C. SASARAN LATIHAN

Tujuan latihan tentu saja akan membentuk proses latihan kearah yang berbeda, sesuai dengan apa yang hendak dicapai. Proses Latihan menghadapi Pertandingan akan jelas berbeda dengan proses latihan menghadapi peragaan. Demikian pula latihan yang ditujukan sekedar untuk meningkatkan kesegaran tubuh, jelas pula berbeda dengan latihan untuk beladiri.

D. PEMILIHAN KEGIATAN

Kegiatan-kegiatan khusus seperti pada pembajaan, penataran atau Pengembangan aspek seni, tentu saja akan membentuk Proses Latihan yang berbeda pula.

E. METODA LATIHAN

Pemilihan Metoda yang akan digunakan dalam Latihan akan memberi warna dominan pada kegiatan latihan yang akan dilakukan. Masalah perencanaan jangka waktu latihan, pengaturan tahap serta prinsip-prinsip latihan yang akan ditrapkan, adalah beberapa faktor yang harus diperhitungkan.

F. MEDIA LATIHAN

Selama ini yang kita kenal adalah Latihan langsung. Medianya adalah Pelatih. Namun mengingat pertumbuhan yang ada saat ini, maka pemanfaatan Media Latihan lain bukan lagi merupakan hal yang amat istimewa. Dalam waktu dekat kitapun akan mempergunakannya.
Media-media tersebut adalah :

1. F i l m .
2. Audio visual program (Videotape).
3. Buku petunjuk.
4. Slide dan gambar.

Jelas penggunaan media-media ini, akan menguak dimensi baru dalam Proses Melatih.

Dilihat dari Proses Melatih serta Aspek-aspek yang turut membentuk dan mempengaruhi Proses Melatih, nyatalah bahwa tugas seorang Pelatih tidaklah sederhana. Sebelum menyusun sebuah rencana latihan, semua Aspek harus diperhitungkan dan dipertimbangkan, sehingga rencana tersebut akan mencapai hasil maksimal.

III. PROSES MELATIH PENCAK SILAT.

Bagaimana halnya dengan Proses Melatih pada Pencak Silat ? Tampaknya Proses tersebut akan menjadi semakin komplek.
Sebagaimana diketahui Pencak Silat memiliki 3 Aspek Utama, yaitu :

1. ASPEK OLAHRAGA.
2. ASPEK SENI.
3. ASPEK MENTAL SPIRITUAL.

Ketiga Aspek ini jelas mempunyai sifat-sifat yang khas. Dan masing-masing Aspek memerlukan pendekatan-pendekatan yang sangat berbeda. Dan faktor-faktor yang turut membentuk Proses Melatihpun banyak perbedaannya. Karenanya bisa disimpulkan bahwa Proses Melatih pada Pencak Silat jauh lebih banyak yang harus diperhitungkan dan dipertimbangkan.

Pada tahap sekarang ini, sulit bagi kita untuk menangani semua Aspek dengan sama intensifnya. Karena itu diperlukan pemilihan prioritas, serta diperlukan penyederhanaan pandangan agar semua usaha kita memperoleh daya guna yang maksimal.
Rumusan penyederhanaan masalah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Aspek apapun yang hendak dikembangkan, maka pada tahap awal yang harus dikerjakan adalah memberikan ketrampilan tehnik Pencak Silat kepada segenap siswa, hingga ke taraf yang cukup tinggi.

2. Karena Aspek Olahraga dalam Pencak Silat telah memiliki jalur Pembinaan yang teratur, maka focus kegiatan ditujukan pada usaha untuk melahirkan petanding-petanding yang baik. Ukuran baik ini harus dilihat dari segi penguasaan tehnik dan mental.

3. Aspek Seni Budaya yang telah mulai digarap dengan bersungguh-sungguh, akan lebih ditekankan pada penggalian potensi dan kekayaan budaya setempat.

4. Aspek Mental Spiritual tetap akan menjadi landasan pokok. Namun karena Aspek ini berkaitan sangat erat dengan tata nilai yang dianut seseorang pada tingkat yang paling dalam, maka Pembinaan Mental Spiritual akan dikembangkan dalam bentuk intensifikasi penghayatan CATUR PRASETYA NUSANTARA. Dengan demikian KPS. Nusantara jelas meningkatkan usahanya untuk menjadikan setiap anggotanya menjadi Manusia Indonesia seutuhnya yang berjiwa Panca Sila seperti yang dikehendaki oleh Pembukaan UUD 45 dan isi UUD 45.

MENETAPKAN METODA

Yang pertama akan kita kerjakan adalah menetapkan Metoda Latihan Dasar Pencak Silat yang akan kita gunakan untuk mengalihkan ketrampilan Tehnik kesegenap anggota / siswa.

METODA tersebut harus memenuhi persyaratan :

1. Mudah digunakan untuk melatih secara massaal.
2. Diberikan secara berjenjang.
3. Materi pelajaran tiap tahap harus jelas dan mudah dibedakan.
4. Tiap tahap harus memiliki ciri khas yang mudah dilihat.
5. Mudah di evaluasi kesalahan dan kemajuannya.
6. Tidak membosankan.
7. Peluang bagi kreatifitas siswa harus tetap dijaga.

Dimasa lalu sebagian besar Perguruan-perguruan Pencak Silat masih
mengajar para siswanya dengan sistem Jurus. Sejak awal para siswa sudah
bergulat dengan hafalan-hafalan yang cukup sulit .
Cara ini memang memberikan gambaran yang lebih utuh tentang materi
pelajarannya, namun sangat sulit untuk ditrapkan dalam latihan massaal. Selain
itupun detail gerak tak tergarap dengan baik. Dan sebagai akibatnya kwalitas
gerakan dasar menurun. Kecuali pada siswa-siswa yang sangat berbakat. Cara ini
mirip metoda Global pada pengajaran umum.

Ada lagi guru yang mengajar dengan memberikan tuntunan langsung
satu-persatu. Sang Guru memberi contoh gerakan, para siswa seorang demi
seorang menirukannya. Cara ini sangat effektif bila jumlah siswanya terbatas.

Melalui berbagai percobaan akhirnya KPS Nusantara memilih sebuah
Metoda yang dinamakan METODA DASAR - JURUS - URAI.

METODA DASAR - JURUS - URAI.

Pada prinsipnya Metoda ini mirip cara belajar baca-tulis yang
mempergunakan pengenalan huruf sebagai titik tolaknya. Huruf demi huruf
diajarkan, kemudian dirangkaikan menjadi suku kata. Suku kata demi suku kata
dirangkaikan lagi menjadi kata. Dan kata disusun menjadi kalimat. Guna lebih
menguasai pelajaran dasarnya, setiap rangkaian diurai kembali dalam
unsur-unsur yang membentuknya.

Penggunaannya pada Pencak Silat adalah sbb. :

Mula-mula sekali para siswa diperkenalkan pada gerak yang akan
diajarkan. Kemudian pelajaran mulai diberikan dari bagian yang terkecil dari
gerak itu. Demikianlah bagian demi bagian diajarkan, hingga seluruh gerak
secara utuh diterima para siswa. Pada tahap awal bagian-bagian kecil daripada
gerak itu perlu diulang dan diulang lagi untuk menyempurnakan gerak tersebut.

CONTOH :

Pelajaran tentang tendangan T (Tendangan samping).
Mula-mula para siswa diperkenalkan dengan apa yang dinamakan
tendangan T secara utuh. Diuraikan kegunaannya. Lalu bagian-bagian
yang akan diajarkan diperlihatkan.
Setelah itu para siswa diajarkan membentuk tendangan itu. Perhatian
hanya pada bentuk telapak kaki, lalu cara menjulurkannya. Kemudian
cara mengangkat kaki-lutut. Setelah itu cara memutar kaki tumpuan
dsb. dsb. Dengan adanya princian gerak tersebut para Pelatih dengan
mudah akan mengamati dimana letak kesalahan para siswa. Dengan
meng-URAI-kannya, maka bagian demi bagian akan diperlihatkan secara
jelas.
Setelah para siswa mempelajari beberapa tehnik dasar lain, maka
sebuah Rangkaian gerak (jurus) pun dapat diajarkan. Seperti halnya
pelajaran gerak dasar, maka pelajaran Jurus pun dimulai dari
bagian-bagian yang membentuknya. Begitupun setelah Jurus tersusun,
para Pelatih harus meng-URAI-nya kembali setiap melihat kekurang
sempurnaan. Demikian pula kegunaan Jurus itupun harus pula
di-URAI-kan.

Sekilas tampaknya METODA ini mudah sekali dilaksanakan. Namun yang mudah
inilah yang amat sering dilupakan oleh para Pelatih. Entah karena malas untuk
membicarakan hal yang terperinci, entah karena kurang teliti, tetapi dalam
prakteknya peng-URAI-an inilah yang acapkali dilupakan.

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KETRAMPILAN.

Agar para Pelatih tak keliru menafsirkan kemampuan para siswa di
dalam menyerap pelajaran, perlu ditambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi
seseorang di dalam usahanya untuk mempelajari suatu olah ketrampilan.

Faktor-faktor tersebut adalah :

1. Berat Badan.

   Makin berat seseorang makin besar hambatannya untuk menjalani latihan jasmani.

2. Tinggi Badan.

   Titik berat seorang yang bertubuh tinggi, berada lebih jauh dari tumpuan dibanding dengan orang yang pendek. Sebagai akibatnya orang yang tinggi memerlukan enerji yang lebih besar untuk memindahkan berat badannya daripada orang yang pendek.

3. U m u r.

   Karena fleksibilitasnya yang amat tinggi, anak-anak lebih cepat menguasai suatu ketrampilan dibanding orang tua. Namun anak-anak dibawah usia 10 - 12 tahun cenderung untuk bertindak bebas dan tak terikat pada suatu disiplin kelompok. Karenanya carapenangananannyapun harus dibedakan.

4. Jenis Kelamin.
   Wanita cenderung untuk lebih cepat menguasai hafalan dan gerak yang berbelit. Namun karena kekuatannya terbatas, wanita akan mengalami kesulitan dalam menguasai tehnik-tehnik yang sulit. Sebaliknya pria memerlukan perhatian pada kelentukkannya ditingkat awal.

5. Kecerdasan.

6. Struktur Tubuh.

   Pada beberapa orang yang dari luar tampak sempurna bentuk tubuhnya, ternyata ada kelainan-kelainan pada struktur tubuh yang lebih dalam seperti persendian dan otot, hingga sulit baginya untuk melakukan suatu gerakan. Penyempurnaan geraknya harus dilakukan secara lebih teliti dan sabar.

7. Motivasi.

   Faktor inilah yang biasanya menjadi penentu keberhasilan seseorang di dalam usahanya untuk maju.

CATATAN.

" SISTEMATIKA PELAJARAN BESERTA MATERI PELAJARAN SECARA LENGKAP TERCANTUM DALAM LAMPIRAN ".

IV. MEMPERSIAPKAN PETANDING ....

IV. MEMPERSIAPKAN PETANDING.

Tak pelak lagi persoalan Melatih atau Mempersiapkan calon-calon petanding Pencak Silat, kini menjadi pokok pembicaraan yang paling menarik di kalangan Pencak Silat.

Guna lebih mendalami persoalan ini, marilah kita lihat faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi prestasi seorang olahragawan secara umum. Faktor-faktor tersebut adalah :

A. KONDISI KESEHATAN.
B. KESEGARAN JASMANI.
C. M O T I V A S I .
D. KESIAPAN MENTAL.
E. K E C E R D A S A N .
F. KETRAMPILAN TAKTIS.
G. EFFISIENSI TEHNIK.
H. PENGALAMAN BERTANDING.

Marilah kita bahas faktor-faktor tersebut :

A. KONDISI KESEHATAN.

Tindakan yang ideal adalah memeriksakan kesehatan para Pesilat yang akan di calonkan untuk bertanding. Beban latihan yang akan diterima oleh seorang Pesilat menjelang pertandingan, jauh lebih besar daripada latihan-latihan biasa. Karenanya untuk menghindari hal-hal yang tak diinginkan, sebaiknya pemeriksaan kesehatan ini memperoleh prioritas.
Bila keadaan tak mengijinkan, maka diperlukan kecermatan para Pelatih dalam hal mengamati Pesilat asuhannya. Perhatikan benar-benar kemampuan para pesilat ketika menerima beban latihan. Segera hentikan latihan bila ada hal-hal yang tak wajar..

B. KESEGARAN JASMANI.

Difinisi :

Kesegaran jasmani adalah aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh - (Total Fitness), yang memberikan kemampuan atau kesanggupan kepada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap pembebanan (stress) fisik yang layak.
(Prof. Dr. Sutarman - Pengertian pengertian tentang Kesegaran Jasmani dan Test Kardiorespirasi).

Unsur-unsur yang membentuk / mempengaruhi Kesegaran Jasmani adalah :
1. Ketahanan (Daya tahan - Endurance).
2. Kekuatan Otot.
3. Kecepatan Reaksi dan Gerak.
4. Kelentukan tubuh dan fleksibilitas.
5. K e s e i m b a n g a n .

Marilah kita bahas unsur tersebut satu-persatu :

1. Ketahanan (Daya tahan - Endurance).

Begitu pentingnya Daya Tahan atau Endurance ini di dalam Olahraga, sehingga acapkali kesegaran jasmani seorang olahragawan diukur dengan daya tahan untuk melakukan pekerjaan yang berat yang dinilai dan diukur semata-mata dari segi ketahanan atau daya tahan. Terutama daya tahan KARDIORESPIRASI.

Dalam pengertian Daya Tahan ini tercakup dua hal :

Daya Tahan Otot :
Kemampuan otot untuk mempertahankan aktifitasnya untuk jangka waktu tertentu.

Daya Tahan Kardiorespirasi atau cardiovasculair system :
Kesanggupan organ-organ Peredaran Darah dan Pernafasan untuk mendukung aktifitas tubuh serta menyediakan energie yang dibutuhkan otot untuk melakukan aktifitas tersebut.
Seperti halnya kendaraan bermotor, tubuh manusiapun memerlukan bahan bajar untuk menggerakkan bagian-bagian tubuh atau seluruh tubuh itu sendiri.
Bahan Bakar, tersebut tak lain adalah senyawa yang terdapat dalam makanan sehari-hari, yaitu lemak, protein dan karbohidrat.
Didalam tubuh, yaitu dalam sel-sel yang masih hidup, senyawa-senyawa tersebut mengalami proses pembakaran. Dan dari proses ini diperoleh enerji yang diperlukan.
Pada umumnya karbohidrat tersedia paling banyak dalam tubuh. Proses pembakaran pemecahan senyawa tersebut terjadi dalam 2 phase ;
- Phase Unerob dan
- Phase erob.

Phase unerob adalah phase pembakaran / pemecahan senyawa yang tak memerlukan O2. Proses pembakaran terjadi dengan bantuan enzim pengurai yang terdapat dalam tubuh. Phase ini berlangsung selama 2 (dua) menit pertama pada tiap gerakan.
Atau dengan kata lain gerakan yang berlangsung kurang dari 2 (dua) menit tak memerlukan O2 didalam proses pengadaan enerjinya.

Phase erob atau biasa disebut sebagai Erobik adalah proses yang terjadi se-
lanjutnya, dimana pembakaran memerlukan O2 yang diambil dari udara melalui paru-paru.

Mengingat bahwa Kekuatan otot, ketrampilan, kecepatan reaksi, kecepatan gerak dan pekerjaan mental tidak akan mampu bertahan lama tanpa didukung oleh Daya tahan Kardiorespirasi, maka latihan peningkatan daya tahan atau Endurance ini harus benar-benar terencana dan terlaksana dengan baik guna meningkatkan prestasi seorang olahragawan, termasuk Pencak Silat.

2. Kekuatan Otot.

Kekuatan mengandung 2 (dua) pengertian yang dalam bahasa Inggris disebut sebagai STRENGTH AND POWER. Dalam bahasa Indonesia bisa diterjemahkan menjadi TENAGA dan KEKUATAN. Namun dalam 2 (dua) kata tersebut sulit kita bedakan maknanya. Karena itu kita akan mempergunakan istilah yang lazim dipakai dalam olahraga umum saja.

STRENGTH adalah POWER yang diserta SPEED atau kecepatan. Dengan demikian Strength dapat diartikan sebagai Kekuatan yang dinamis atau kekuatan gerak. STRENGTH inilah yang diperlukan oleh para olahragawan.

3. Kecepatan reaksi dan gerak.

Kecepatan timbulnya reaksi terhadap suatu rangsangan ditentukan oleh hasil kerja sistem syaraf yang amat rumit. Kecepatan timbulnya reaksi akan berkembang dengan menciptakan rangsangan-rangsangan secara teratur pada para Pesilat. Umumnya laki-laki lebih cepat bereaksi daripada wanita, hal ini disebabkan oleh kebiasaan sehari-hari yang dikerjakannya. Laki-laki lebih banyak mengerjakan pekerjaan yang bersifat fisik, sementara wanita relatif kurang.

Kecepatan Gerak.

Kecepatan gerak sangat ditentukan oleh kekuatan yang menjadi sumber gerak itu sendiri. Tanpa kekuatan, kecepatan tak mungkin dikembangkan. Anggaran bahwa kekuatan menghambat kecepatan dalam batas-batas tertentu sulit dibenarkan. Bila yang dikembangkan adalah kekuatan statis, kecepatan memang terhambat, namun bila kekuatan dinamis justru akan menambah kecepatan. Faktor lain yang harus diperhatikan adalah ketegangan otot sebelum melakukan suatu gerak. Otot yang tegang atau berkontraksi sebelum bergerak, akan menghambat kecepatan geraknya.

4. Kelentukan tubuh dan fleksibilitas.

Kelentukan tubuh / otot sangat berpengaruh pada penguasaan ketrampilan dan effisiensi gerak. Demikian juga fleksibilitas sendi.Kelentukan tubuh adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang bersifat meliuk, memutar, memilin dsb.
Wanita biasanya lebih lentuk atau elastis daripada pria. Sementara itu fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan suatu ruang gerak.

5. Keseimbangan tubuh.

Tampaknya keseimbangan tubuh ini merupakan persoalan yang sederhana, tetapi sesungguhnya memerlukan perhatian yang lebih besar. Olahraga yang memerlukan gerakan-gerakan tidak pada suatu arah, seperti Pencak Silat dsb. memerlukan keseimbangan yang sempurna.

C. M O T I V A S I .

Keinginan untuk menjadi Juara adalah kunci yang amat penting bagi keberhasilan seorang olahragawan. Berbagai contoh dapat dikemukakan untuk membuktikan bahwa cacad jasmani seringkali tak menjadi penghalang bagi seorang olahragawan untuk mencapai prestasi puncak. Petinju kenamaan Syamsul Anwar Harahap adalah contoh yang amat baik. Syamsul Anwar memiliki tangan yang besar sebelah. Namun cacadnya ini sama sekali tak menghalanginya untuk menjadi petinju baik.
Kondisi lingkungan yang beratpun terkadang mampu diatasi oleh adanya MOTIVASI yang kuat. Sebagai contoh dapat dikemukakan. Salah seorang Pesilat kita yang pada 4 tahun terakhir mencetak prestasi luar biasa, yaitu 2 kali menjadi juara Nasional, sekali menjadi Juara PON dan sekali menjadi Juara Invitasi Dunia, meraih semua itu pada saat dia sudah berkeluarga. Bahkan tahun ini telah dikaruniai 3 (tiga) orang putera.

Peran Pelatih di dalam menumbuhkan Motivasi ini sangatlah besar. Salah satu langkah penting yang harus dilakukan adalah mengangkat Motivasi pribadi kearah Motivasi yang lebih besar. Katakanlah Kebanggaan Perguruan, Kebanggaan Daerah dan yang paling penting adalah Kebanggaan Nasional.
Guna meningkatkan kwalitas tehnik seorang Pesilat misalnya, dapat dilakukan dengan memberinya penjelasan bahwa tehnik bersilat yang tinggi, tidak hanya akan mengangkat nama Pesilat itu sendiri, tetapi bisa pula mengangkat martabat Pencak Silat secara Nasional. Kemampuan tehnik yang tinggi adalah bukti bahwa Pencak Silat memiliki perbendaharaan gerak yang bermutu tinggi. Usaha peningkatan Motivasi perlu dilakukan dengan pendekatan yang sangat pribadi.

D. KESIAPAN MENTAL

Peristiwa gagalnya seorang favorit Juara untuk mencapai tingkat tertinggi di dalam olahraga karena kurang siapnya mental, dengan mudah akan kita peroleh di berbagai cabang olahraga.
Pemain Bulutangkis kenamaan Liem Swie King misalnya telah mengalami beberapa kali kegagalan disaat penting karena goyahnya kepercayaan ini.

Kasus Liem Swie-King adalah ....

Kasus Liem Swie King adalah contoh terbaik tentang betapa rumitnya penanganan masalah ini. Berbagai ahli Psychologie telah dirahkan untuk membantu pemain ini, namun hasilnya belum terlihat nyata.

Pada olahraga keras semacam Pencak Silat, hal ini menjadi lebih penting lagi. Seorang Pesilat yang bertehnik amat sempurna, bisa tiba-tiba tampak amat bodoh di arena hanya karena mentalnya belum siap. Masalah Mental ini amat erat hubungannya dengan Motivasi dan Pengalaman bertanding. Namun kesiapan fisik terkadang turut pula mempengaruhi, atau bisa terjadi hal yang sebaliknya, sikap mental yang teguh mengatasi kurangnya persiapan fisik.

E. K E C E R D A S A N.

~~Seperti halnya~~ Pada semua Cabang Olahraga ~~lain,~~ faktor kecerdasan ini mempunyai peran yang sangat besar. Di tengah gelanggang seorang ~~Pesilat~~ atlit tak akan menerima bantuan dari siapapun dalam mengatasi kesulitan untuk mengembangkan permainannya, kecuali dari dirinya sendiri.

Kemampuan untuk membaca permainan lawan dan memberi jawaban yang tepat atas taktik lawan, sangat tergantung pada kecerdasannya sendiri. Sekalipun tentu saja pengalaman bertanding dan latihan pengembangan taktik sangat membantunya.

F. KETRAMPILAN TAKTIS.

Kekayaan variasi tehnik dan keunggulan kwalitas tehnik, bukanlah jaminan atas kemenangan didalam gelanggang. Seorang olahragawan masih harus dibekali dengan kepandaian memilih tehnik, serta ketepatan taktis memilih suatu ketrampilan untuk mengatasi lawannya. ~~Pada Pencak Silat seorang yang hanya mahir tendangan T saja misalnya,~~ misalnya bisa menjadi Juara ~~Nasional asalkan dia mempergunakannya~~ dengan taktis. Inilah yang dinamakan ketrampilan taktis. Contoh yang paling baik adalah pesilat Purwowasono dari Yogyakarta, yang berbekal tendangan T kanan (ingat hanya kaki kanan), selama bertahun-tahun meraja lela.

G. EFFISIENSI TEHNIK.

Effisiensi tehnik berkaitan erat dengan masalah "hemat enerji". Ketidak tepatan tehnik adalah penyebab utama borosnya tenaga seorang petanding.

Kecermatan dalam latihan dasar adalah jawaban yang tepat terhadap persoalan ini. Namun yang tak kalah pentingnya adalah kesanggupan para Pelatih untuk melanjutkan penelitian dalam hal ketepatan tehnik ini.

H. PENGALAMAN BERTANDING.

Banyak hal yang bisa dicapai dalam latihan, tetapi Pengalaman bertanding sama sekali tak bisa didapat, tanpa harus memperbanyak frekwensi pertandingan. Karena dalam olahraga Pencak Silat, Pertandingan masih terbatas pada kegiatan resmi IPSI, maka para Pelatih harus bisa menciptakan suasana pertandingan lain yang mendekati pertandingan yang sebenarnya. Bila keadaan memungkinkan, sebaiknya pertandingan persahabatan diperbanyak. Namun bila Perguruan lain masih belum bersedia membuka diri, maka jalan satu-satunya adalah pertandingan intern.

Demikianlah pembahasan sekilas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi seorang petanding. Dan karena persoalan Kesiapan fisik merupakan masalah yang sangat penting, maka pembahasan akan dilanjutkan tentang hal itu. Sementara itu akan dipaparkan pula sedikit PEDOMAN LATIHAN TEHNIK.

V. BEBERAPA JENIS LATIHAN KHUSUS.

Beberapa jenis latihan yang telah digunakan oleh cabang-cabang olahraga lain, berdasarkan pengalaman ternyata dapat pula dikembangkan di Pencak Silat. Tentu saja dengan adaptasi atau penyesuaian-penyesuaian tertentu sesuai dengan sasaran yang kita tuju :

Latiahn-latihan tersebut antara lain :

A. LATIHAN INTERVAL.
B. LATIHAN CIRCUIT.
C. LATIHAN BEBAN (WEIGHT TRAINNING).
D. LATIHAN CROSS COUNTRY DAN FARTLEK.

A. LATIHAN INTERVAL

Sistem latihan ini mula-mula diperkenalkan oleh Dr. Woldemar Gerschler, seorang Pelatih Atletik ternama dari Jerman. Manfaatnya sangat besar dan telah berhasil menghantarkan lahirnya prestasi-prestasi fantastis pada atletik. Metoda ini telah digunakan pula pada Renang, Balap Sepeda, Bola basket, Tinju, dll.

Tujuannya adalah untuk meningkatkan Endurance, baik Endurance Otot ataupun Kardiorespirasi.

Prinsip daripada latihan ini adalah :

Memaksa olahragawan untuk melakukan sejenis gerakan dalam waktu yang ditetapkan (misalnya mula-mula 30 detik), kemudian istirahat (sebaiknya 30 detik), dan kemudian mengulang kembali latihan tersebut dalam waktu yang sama dst. dst. Pengulangan latihan ditentukan terlebih dahulu berdasarkan kemampuan olahragawan yang dilatih, dan makin lama banyaknya pengulangan ditingkatkan.

Gerakan para olahragawan harus dilakukan dengan intensitas sangat tinggi dan kekuatan penuh. Hal ini dimaksudkan untuk melatih jantung bekerja dalam kasitasnya yang penuh. Disini kesanggupan unerob benar-benar dipacu. Istirahat yang hanya 30 detik, dimaksudkan untuk melatih kemampuan recovery atau kemampuan memulihkan jantung kekeadaan normal. Waktu istirahat yang terlampau lama, akan sangat merugikan, karena jantung sebenarnya sudah mampu untuk memulihkan keadaannya dalam waktu 30 detik.

Banyaknya pengulangan akan membantu naiknya kemampuan erobik para olahragawan.

PENYESUAIAN LATIHAN INTERVAL PADA PENCAK SILAT.

Penggunaan latihan interval tersebut pada Pencak Silat dapat diatur sbb :

1. Mula-mula ditetapkan jenis gerakan yang akan digunakan pada setiap pengulangan. Agar para Pesilat tak merasa bosan, gerakan bisa dipilih bermacam-macam. Misalnya mula-mula pukulan lurus, kemudian tendangan T, tendangan Lurus, Sabit, putar, dsb. Bisa juga dipilih kombinasi-kombinasi sederhana. Namun perlu diingat bahwa yang dipentingkan disini adalah gerakan tersebut harus keras dan cepat. Bentuknya tak perlu terlampau diperhatikan, karena memang tujuannya bukan untuk menyempurnakan gerak.

2. Waktu tiap pengulangan mula-mula ditetapkan 30 detik.
Setelah latihan berlangsung beberapa lama, misalnya 2 - 3 minggu, waktu pengulangan bisa diperpanjang.

3. Dengan mempergunakan istirahat selama 30 detik, cobalah seberapa jauh Pesilat anda mampu mengulangi latihan tersebut.
Untuk menetapkan batas kemampuan yang mendekati kebenaran, cobalah ukur denyut nadi Pesilat anda. Sebaiknya latihan dihentikan bila telah mencapai 180 denyut / menit.

4. Jumlah pengulangan kian hari kian ditambah.

Catatan :

Jenis gerakan bisa ditetapkan berupa rangkaian bebas, sehingga latihan ini menyerupai latihan bayangan (shadowing).

Selain meningkatkan stamina, latihan inipun akan meningkatkan kecepatan gerak.

B. LATIHAN CIRCUIT.

Latihan ini kini makin populer dan diakui manfaatnya oleh berbagai Pelatih. Cabang Olahraga Bulutangkis di Indonesiapun mempergunakan Latihan ini.
Latihan circuit mampu memperbaiki Kesegaran Jasmani secara menyeluruh dan serempak.
Pelaksanaan latihan circuit adalah sebagai berikut :

Pada tempat latihan yang kita gunakan, ditentukan beberapa pos, misalnya 10 (sepuluh) pos. Pada setiap pos olahragawan yang dilatih harus melakukan suatu bentuk latihan tertentu. Latihan-latihan ini bisa dilakukan dengan alat atau yang serupa alat. Latihan-latihan ini harus dipilih sesuai dengan otot yang hendak dilatih.
Sebagai contoh bentuk latihan yang harus dilakukan berturut-turut adalah : Lari zig-zag membawa beban, Pull Ups, Sit Ups, melempar bola pemberat ke dinding, Squad Jump, naik turun tambang, angkat press (beban maksimal sepertiga berat tubuh), loncat vertikal, push ups selam dan lari cepat 150 meter.
Waktu untuk menempuh 1 (satu) circuit harus ditetapkan, jumlah gerakan tiap latihan juga harus ditentukan.

C. LATIHAN BEBAN (WEIGHT TRAINNING).

Latihan Beban atau Weight Trainning adalah latihan yang sistematis, dimana beban hanya digunakan sebagai tambahan atas tahanan terhadap kontraksi otot, guna mencapai tujuan tertentu. Misalnya menambah kondisi fisik, meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan kekuatan "meledak" dan endurance.
Dengan demikian latihan ini jelas berbeda dengan Weight Lifting (Angkat Besi) yang menekankan pada beban berat.
Beberapa syarat penting yang harus diperhatikan :

1. Latihan harus didahului dengan pemanasan.
2. Prinsip Overload harus ditrapkan.
3. Dianjurkan untuk melakukan pengulangan antara 8 - 12 kali setiap bentuk latihan.
4. Beban tak lebih dari 1/3 berat badan.
5. Setiap gerak harus dilakukan dalam ruang gerak yang luas.
6. Selama latihan pernafasan harus diatur. Ambil nafas pada bagian yang terberat dan keluarkan nafas pada bagian yang ringan.
7. Semua jenis latihan dilakukan dengan tehnik yang tepat, dan dipimpin oleh Pelatih yang benar-benar menguasai bidangnya.

D. LATIHAN CROSS COUNTRY DAN FARTLEK.

Untuk menambah STAMINA bisa juga dilakukan latihan-latihan Cross Country dan Fartlek. Terutama sekali untuk mencegah kejenuhan pada para Pesilat. Kedua jenis latihan ini biasanya dilakukan dialam terbuka, sehingga memberikan suasana baru pada para Pesilat. Pada Latihan Fartlek kecepatan lari " dipermainkan ". Sebentar cepat dan sebentar lambat, dengan variasi kecepatan yang bermacam-macam.

VI. PEDOMAN LATIHAN TEHNIK MENJELANG PERTANDINGAN

Makin majunya Perguruan-perguruan Pencak Silat yang menerjunkan olahragawannya ke pertandingan, membuat Latihan Tehnik Menjelang sebuah Pertandingan memerlukan perhatian sangat besar.

Untuk menyusun sebuah Rencana Latihan yang tepat, terlebih dahulu diperlukan pengenalan yang sebaik-baiknya atas para calon petanding. Rencana Latihan Tehnik yang akan dilakukan, harus benar-benar memperhatikan kepentingan para Pesilat.

Sebagai pedoman sementara harap diperhatikan hal-hal sbb :

1. Latihan Tehnik bagi calon petanding sudah lebih bersifat spesifik daripada latihan biasa. Karena itu amati baik-baik kekurangan dan kelebihan masing-masing pesilat.

2. Pilih tehnik mana yang kira-kira bisa dikembangkan pada tiap Pesilat. Jangan paksakan suatu tehnik yang tak mungkin dikuasai oleh seorang pesilat.

3. Setelah tehnik-tehnik yang akan dikembangkan tadi terkumpul, maka buatlah pengelompokkan. Latihan-latihan yang biasa dilakukan bersama-sama lakukanlah secara massaal.

4. Latihan-latihan yang berbeda, lakukanlah secara terpisah. Bila keadaan memungkinkan latihan-latihan tersebut sebaiknya diawasi oleh para assisten.

5. Susun rencana latihan bagi seluruh Pesilat dalam hal gerakan kombinasi. Usahakan para Pesilat mampu melancarkan berbagai macam kombinasi yang disusun dari gerakan-gerakan yang sudah amat dikuasai.

6. Latihan sabung (sparing) sebaiknya dilakukan antara Pesilat-pesilat yang memiliki kekhasan masing-masing.

7. Gunakan JURUS-JURUS PERTANDINGAN yang ada, namun jelaskan pada para Pesilat bahwa mereka tak terikat untuk melakukan kombinasi gerak seperti yang tertera pada JURUS.

8. Kembangkan kreatifitas Pesilat, dengan mewajibkan mereka menciptakan rangkaian sendiri, atas dasar tehnik-tehnik favorit mereka masing-masing.

9. Usahakan alat-alat bantu latihan yang murah, bisa dibuat dengan bahan-bahan yang tersedia ditempat anda dan dapat dibuat tanpa ketrampilan khusus.

Jenis-jenis latihan tehnik yang perlu dikembangkan adalah :

1. Latihan meningkatkan kecepatan tendangan :
   a. Lomba cepat tendang dari sikap " gantung ".
   b. Lomba cepat tendang loncat.
   c. Baris tentara cina.

2. Latihan reaksi :
   a. Latihan serang - sambut - balas.
   b. Latihan reaksi terhadap bola.
   c. Latihan sasaran bola bergerak.

3. Latihan kreatifitas :
   a. Latihan bayangan berbola.
   b. Latihan sabung " halus ".

4. Latihan membuka daerah sasaran :
   a. Latihan serang - elak / egos.
   b. Latihan serang - tarik.

5. Latihan kecepatan kombinasi :
   a. Latihan bayangan.
   b. Latihan kombinasi ringkas.

Semua jenis latihan ini sulit dijabarkan dalam bentuk tulisan. Karenanya semua akan diperagakan secara langsung.

Demikianlah, beberapa pedoman Latihan Tehnik yang bisa digunakan untuk mempersiapkan seorang petanding. Namun bagaimanapun juga pengembangan semua Materi ini terletak ditangan Pelatih.

Lalu syarat apakah yang harus dimiliki oleh seorang Pelatih ?

VII. SYARAT - SYARAT PELATIH.

Syarat ideal yang sebaiknya dimiliki oleh Pelatih Pencak Silat adalah sbb :

1. Memiliki kecintaan yang sangat besar terhadap Pencak Silat.
2. Menguasai metoda dan sistematika latihan.
3. Menguasai materi latihan.
4. K r e a t i f .
5. Mampu berkomunikasi dengan baik.
6. T e l i t i .
7. Memiliki kemampuan memimpin dan berwibawa.
8. Memiliki kondisi kesehatan diatas rata-rata.
9. Peka terhadap lingkungan.
10. Menghargai kelebihan orang lain.
11. Mampu menyampaikan pelajaran dalam bahasa yang dapat dimengerti
12. Bersuara lantang.
13. Memiliki cita rasa humor.

Selain itupun ada persyaratan lain yang sulit dipenuhi namun ideal sekali bila bisa dimiliki :

14. Penguasaan tentang susunan dan fungsi organ tubuh manusia.
15. Pengetahuan tentang cedera olahraga dan cara mengatasinya secara prak - tis.

Sudahkan anda mempunyai syarat-syarat tersebut ? Marilah kita bersama-sama mencoba untuk mengisinya.

SELAMAT BEKERJA, SEMOGA SUKSES !

Jakarta, Januari 1983.

MOHAMMAD HADIMULYO
Pelatih Utama
KPS NUSANTARA

Surabaya, 19-02-1987 ; Disalin dan diperbanyak oleh KPS NUSANTARA JAWA TIMUR.

MATERI PELAJARAN KPS. NUSANTARA.
MENURUT TINGKATAN & WARNA SABUK.

NO.	TINGKAT / MATERI	CALON SISWA SABUK HITAM	S I S W A SABUK HITAM	KSATRIA MUDA SABUK BIRU	KSATRIA MADYA SABUK HIJAU	KSATRIA UTAMA SABUK COKLAT	KETERANGAN
01.	LATIHAN FISIK UMUM.	* Sesuai dengan Pedoman Latihan					
02.	LATIHAN TEHNIK DASAR.						
	- Sikap.	I, II, III & XII	IV, V, VI.	VII, VIII, IX, X, dan XI.			
	- Kuda-kuda. - Langkah. - Tangkisan.	Serong rendah B i a s a . Buang atas, Ki-pat, Buang bawah dan Siku.	Pipih C u r i / pilin. Jepit, Kepruk, - Sangga, Buang Ma-suk, Potong, Leng gang, Liuk, Kibas Kaki.	Hadap. Tiga, Kucing Kibas tangan	P i l i n S a m p i n g Sisik & Caram	Rangkaian Minang	
	- Pukulan.	Lurus + Variasi Gebang luar.	Punggung tangan, Papas, Gebang Ke-dalam, Sangga.	Ayun & Sodok			
	- Tendangan	Lurus & T.	Belakang.	Sabit, Serong, Pu-tar, Gejos + Lompatan.	Paculan, Gaet, Ta-ji atas, bawah, - T bawah.	Taji lompat, Be-lakang lompat - T terbang.	
	- E l a k a n .	Bangau.	Ales, Harimau dan Selam.	E g o s			
	- Jatuhan.	Depan, Belakang, Samping.	Rol depan, Rol be lakang dan jatuh punggung.	Overslag Klip dan Baling-baling. Ayun & Sodok			
	- Sikuan.	-	Siku kedalam.	Siku keluar, kebe-lakang, tusuk ke-bawah & Sangga.			

MATERI PELAJARAN KPS. NUSANTARA.
MENURUT TINGKATAN & WARNA SABUK.

NO.	TINGKAT / MATERI	CALON SISWA SABUK HITAM	SISWA SABUK HITAM	KSATRIA MUDA SABUK BIRU	KSATRIA MADYA SABUK HIJAU	KSATRIA UTAMA SABUK [illegible]	KETERANGAN
	- Dengkulan	-	-	-	Depan, Masuk dan Keluar.		
	- Bantingan.	-	-	Sapuan, Kosetan B Pinggul.	B. Punggung/Bahu, Gejros dan Sapu - an rebah.	Ungkit Kaki, Lutut & [illegible].	
	- Runcian.	-	-	-	Pergelangan dan Siku.	Bahu, [illegible] dan Kaki.	-
		-	-				
03.	LATIHAN KETRAM-PILAN BERTANDING						
	- Serang Bela.	Variasi Gerak Dasar yang di - ajarkan.	Iden.	Penggunaan Jurus Pertandingan I s/d XII.	Penggunaan jurus pertandingan XIII s/d XVIII.	Penggunaan Jurus Pertandingan XIX s/d [illegible].	
	- Sabung.	Terpimpin.	Gaya IPSI.	Gaya IPSI.	IPSI + Nusantara.	Bebas & [illegible] 3 (tiga) [illegible].	
04.	LATIHAN [illegible] SENI.						
	- Senam Jurus.	I, II & III	IV s/d XII	-	-		
	- Jurus Tunggal.	-	-	Rangkaian Senam Jurus (I). I s/d VI.	Jurus Gendewa (II A + B).	Jurus [illegible] dan Garuda (III+IV).	
	- Kembangan.	-	-	-	-	Tangan K[illegible].	
	- Berpasangan.	-	-	-	-	*	
	- Program Khusus.	-	-	-	*		4 Rangkaian, disesuaikan dengan kesenian daerah masing-masing.
			-	-			

MATERI PELAJARAN KPS. NUSANTARA.
MENURUT TINGKATAN & WARNA SABUK.

NO.	TINGKAT / MATERI	CALON SISWA SABUK HITAM	SISWA SABUK HITAM	KSATRIA MUDA SABUK BIRU	KSATRIA MADYA SABUK HIJAU	KSATRIA UTAMA SABUK COKLAT	KETERANGAN
05.	LATIHAN BELADIRI						
	- Tuntun.	-	-	-	Tangan Kosong. Cekikan, Pegangan, Gumulan.	-	
	- Bukaan/ Lepasan Kuncian.	-	-	-		Pergelangan & Siku.	
	- Jurus Pembelaan tangan - kosong.	-	-	-	-	I s/d VI.	
	- Pernafasan.	-	-	-	Pernafasan Dasar.	Pengerasan.	
06.	PEMBINAAN MENTAL SPIRITUAL.	- Menanamkan kebanggaan pada PS sbg. Budaya Bangsa Indonesia.	Lanjutan ad. 3 -	- Menanamkan kebanggaan pada Perguruan.	Pendalaman makna Catur Prasetya - Nusantara.	P-4.	
		- Penanaman Dasar Disiplin.	-	- Mempererat Rasa Persaudaraan.			
07.	PENGETAHUAN PENDUKUNG / PENUNJANG.	-	-	-	-	- Sejarah PS. - Struktur Organisasi IPSI & Nusantara.	

Pedoman Pelaksanaan
LATIHAN, UJIAN
dan
PERTANDINGAN

BAB I

P E N D A H U L U A N

Pedoman Pelaksanaan Latihan, Ujian dan Pertandingan ini disusun guna menyeragamkan pelaksanaan kegiatan-kegiatan pokok dalam Keluarga Pencak Silat Nusantara.

Pedoman pelaksanaan ini diharapkan akan menjadi bahan utama tata tertib latihan yang akan disyahkan pada Musyawarah Besar Keluarga Pencak Silat Nusantara tahun 1983 ini. Mengingat masih terdapatnya banyak kekurangan, maka besar harapan kami saudara-saudara Pelatih Daerah serta para senior akan membantu kami dengan data-data masukan yang akan kami pergunakan untuk benar-benar memenuhi kebutuhan KPS Nusantara sesuai dengan perkembangan dan kemajuan yang dicapainya .

Bila terdapat hal-hal yang perlu disesuaikan kami harap, segera ada pemberitahuan.

SELAMAT MELATIH.

Jakarta, Juli 1982

Dewan Pelatih KPS Nusantara

Moh.Hadimulyo/Ketua Pelatih

BAB II.

PRINSIP DAN METODE LATIHAN

PRINSIP LATIHAN

Latihan diberikan dengan memperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut :
1. Sederhana dan mudah dilaksanakan secara massal.
2. Mudah di evaluasi kemajuan dan perkembangannya.
3. Menekankan segi effektifitas gerak dan langsung meningkatkan kemampuan beladiri maupun pertandingan.
4. Dilaksanakan dalam intensitas tinggi
5. Jelas tahap latihannya

METODE LATIHAN

Pelajaran diberikan dengan metode DASAR-JURUS-URAI atau metode PART TO WHOLE TO PART. Latihan dimulai dari unsur gerakan yang paling sederhana dan merupakan bagian terkecil dari suatu gerak

Kemudian unsur-unsur gerak ini disusun dalam suatu rangkaian gerak yang lebih jelas maksud dan tujuan serta manfaatnya. Atau dalam Pencak Silat susunan gerak ini dinamai JURUS. Jurus-jurus ini didalam pelaksanaan latihannya selalu harus diuraikan bentuk gerakkannya.

Jurus itupun harus di-URAI-kan maksud dan tujuannya agar para siswa benar-benar menguasai gerak tersebut dengan kesadaran akan manfaatnya.

Dalam perkembangan lebih jauh, gerakan-gerakan/jurus-jurus disusun dalam rangkain lebih rumit dengan meninggikan faktor kesulitan geraknya. Dengan demikian tahapan-tahapan latihan sekaligus berfungsi sebagai alat pacu kemajuan, karena setiap saat para siswa dihadapkan dengan jenis-jenis latihan baru yang lebih sulit.

BAB III

TATA TERTIB LATIHAN

Tradisi Nusantara

1. Upacara Tradisi Keluarga Pencak Silat NUsantara dilakukan pada saat sebelum mulai dan sesudah selesai Latihan, Ujian, Demontrasi dan Pertandingan.

2. Upacara Tradisi KPS Nusantara terdiri dari :
   a. Menyiapkan pesilat.
   b. Perhitungan jumlah peserta. Pembacaan.
   c. ~~Sumpah Nusantara~~ (Catur Prasetya Nusantara).
   d. Menenangkan pikiran dan mengatur nafas.
   e. Penghormatan kepada Bendera Merah Putih dan Lambang Nusantara.
   f. Penghormatan kepada Pimpinan Latihan dan sesama kawan.
   g. Hormat Perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara.

Untuk a s/d d dilaksanakan dalam keadaan duduk, Pimpinan Latihan menghadap kearah Bendera dan Lambang.

Untuk e s/d g dilaksanakan dalam keadaan berdiri, Pimpinan Latihan menghadap kearah Peserta Latihan (f & g).

3. ~~Sumpah Nusantara~~ (Catur Prasetya Nusantara) adalah :

Dengan Iman dan Taqwa kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, kami berjanji :

1. Siap mengabdi kepada Nusa dan Bangsa.
2. Menghormati orang tua dan guru.
3. Berjiwa Ksatria dan Berbudi Luhur.
4. Mempertinggi dan memperkembangkan Pencak Silat.

4. Salam Pencak Silat Nusantara adalah merangkapkan kedua telapak tangan didepan dada (seperti menyembah), atau satu tangan didepan dada apabila tangan yang satu dalam keadaan sibuk.

Perlengkapan Latihan.

1. Pakaian Pencak Silat berwarna hitam-hitam.
2. Sabuk dan warna yang seragam (panjang 2,5 meter, lebar 12 cm).
3. Tanda-tanda yang harus dipakai :
   a. Badge Nusantara didada sebelah kiri.
   b. Badge IPSI didada sebelah kanan.
   c. Tanda-tanda lain tidak diperkenankan kecuali ada ketentuan lain.
4. Ruang Latihan yang cukup luas sesuai dengan kebutuhan, sebaiknya berlantai papan/kayu yang rata dan dilindungi dari atas (genting dan lain-lain)
5. Sedapat mungkin menyediakan peralatan latihan ditempat latihan.

L A T I H A N

1. Latihan-latihan Pencak Silat dibagi dalam :
   a. Latihan Phisik.
   b. Latihan Mental.
   c. Latihan Tehnik.

2. Latihan Pencak Silat diberikan dalam 4 golongan, yaitu :
   a. Golongan anak-anak (10 s/d 14 tahun).
   b. Golongan Remaja (14 s/d 17 tahun).
   c. Golongan Dewasa (17 tahun keatas).
   d. Golongan wanita.

3. Latihan di Ranting dalam seminggu :
   a. Untuk Sabuk Hitam minimal 2 x 1 jam.
   b. Untuk Sabuk Biru minimal 2 x 1,5 jam.
   c. Untuk Sabuk Hijau, Coklat, Ungu dan Merah minimal 2 x 2 jam.

4. Latihan gabungan di Cabang diselenggarakan sebulan sekali.
5. Latihan gabungan di Pengda diadakan 3 bulan sekali.
6. Pusat membuka latihan minimal 1 kali dalam seminggu yang terbuka hanya bagi Pelatih dan Assisten Pelatih/Kader.
7. Latihan Pembajaan diadakan 1 kali dalam setahun, sebelum diadakannya Ujian Kenaikan Tingkat Sabuk Hijau keatas.
8. Sebelum sesuatu ujian dapat diadakan latihan-latihan bimbingan dengan memungut iuran tersendiri.

PELATIH DAN ASSISTEN PELATIH

1. Latihan dipimpin oleh seorang Pelatih dan beberapa orang Assisten Pelatih
2. Setiap Pelatih dan Assisten Pelatih diberikan Kartu Tanda Pelatih oleh Dewan Pelatih dan disyahkan oleh Pengurus Pusat (Bidang Tehnik).
3. Tugas melatih didalam lingkungan KPS Nusantara hanya dapat diberikan oleh Bidang Tehnik, dengan persetujuan Dewan Pelatih.
4. Pelatih dan Assisten Pelatih yang mempunyai tugas melatih berhak untuk mendapatkan Honorarium.
5. Pelatih dan Assisten Pelatih yang melanggar peraturan-peraturan dan disiplin KPS Nusantara akan dicabut tugas melatihnya dan diserahkan kembali kepada Dewan Pelatih.
6. Tingkatan Pelatih KPS Nusantara :
   a. Pelatih Ranting minimal harus Pesilat pemegang Sabuk Coklat (Siesya Tertya).
   b. Pelatih Cabang minimal harus Pesilat pemegang Sabuk Ungu. (Bandhu Bavisya Pratama).
   c. Pelatih Daerah minimal harus Pesilat pemegang Sabuk Merah. (Bandhu Bavissya Dwitya).
   d. Dewan Pelatih minimal harus Pesilat pemegang Sabuk Jingga. (Tingkat Bandhu).

BAB IV.

MATERI PELAJARAN

Materi Pelajaran yang dimiliki oleh Keluarga Pencak Silat Nusantara adalah sebagai brikut :

I. GERAK DASAR PENCAK SILAT, meliputi :

1. Kuda-kuda, sikap dan pasangan.
2. Langkah.
3. Tangkisan dan elakan.
4. Pukulan.
5. Tendangan.
6. Sikuan dan dengkulan.
7. Sapuan, guntingan dan permainan bawah.
8. Jatuhan.
9. Tangkapan, kuncian dan bantingan.

II. LATIHAN BELADIRI.

1. Pukul sambut.
2. Tuntun.
3. Jurus Pembelaan I s/d VI.
4. Jurus Pertandingan I s/d XXIV.
5. Sabung bebas dan sabung pertandingan.
6. Pernafasan dan Pengerasan tubuh.

III. LATIHAN KEINDAHAN GERAK.

1. Jurus Senam Pencak Silat Massal I s/d XII.
2. Jurus Tunggal (Solospel) I s/d IV.
3. Jurus Ganda / Berpasangan dan Keroyokan.
4. Kembangan.

IV. LATIHAN DENGAN SENJATA.

- Toya, tongkat ganda, pisau, golok, pedang dll. -

BAB V.

TINGKAT DAN WARNA SABUK.

Jenjang tingkatan pada Keluarga Pencak Silat Nusantara adalah :

1. Siesya Bavisya : Sabuk Hitam.
2. Siesya Pratama : Sabuk Biru.
3. Siesya Dwitya : Sabuk Hijau.
4. Siesya Tertaya : Sabuk Coklat.
5. Bandhu Bavisya Pratama : Sabuk Ungu.
6. Bandhu Bavisya Dwitya : Sabuk Merah.
7. Wredha Bandhu : Sabuk Jingga.
8. Pendekar Muda : Sabuk Kuning.
9. Pendekar Utama : Sabuk Putih.

BAB VI.

PEMBAGIAN MATERI TIAP TINGKAT

I. TINGKAT SIESSYA BAVISYA (SABUK HITAM).

1. Gerak Dasar :
   - a. Kuda-kuda : Serong.
   - b. S i k a p : I & XII.
   - c. Tangkisan :
     - Buang atas / keluar.
     - Kipat.
     - Kepruk.
     - Jepit atas / bawah.
   - d. Pukulan :
     - Lurus.
     - Buku-buku jari.
     - Tusukan.
     - Gebang keluar dan kedalam.
     - Punggung tangan.
   - e. Tendangan :
     - Lurus.
     - " T ".
   - f. Elakan :
     - Ales.
     - Harimau.

2. Latihan "beladiri"
   Pukul sambut : I s/d IV.

3. Keindahan Gerak.
   Senam Jurus : I s/d VI.

Ksatria muda -

II. TINGKATAN SIESYA PRATAMA (SABUK BIRU).

1. Gerak dasar :
   a. Kuda - Kuda : - Serong
      - Pipih
   b. Sikap : I s/d VI
   c. Langkah : - Curi
      - Tiga
   d. Tangkisan : - Liuk
      - Lenggang
      - Potong
      - Buang masuk
      - Kibas tangan dan kaki
   e. Pukulan : - Sangga
      - Ayun
      - Sudut
      - Rangkap (papas)
   f. Tendangan : - Putar, Serong, Sabit
      - Gejos, Lurus Lompat dan T Lompat
      - Belakang
   g. Elakan : - Egos
      - Bangau
   h. Sikuan : - Sangga
      - Tusuk
      - Samping
   i. Dasar Jatuhan : - Samping
      - Depan
      - Belakang
      - Rol depan
      - Rol belakang

2. Latihan "Beladiri
   a. Pukulan sambut : V s/d VIII
   b. Tuntun

3. Keindahan Gerak
   a. Senam Jurus : VII s/d XII
   b. Jurus Tunggal : I

III. TINGKAT SIESYA DWITYA (SABUK HIJAU)

1. Gerak Dasar.
   a. Kuda - kuda : - Hadap
   b. Sikap : VII s/d XII
   c. Langkah : - Kucing
      - Minang
   d. Tendangan : - Sirkel atas dan bawah
      - Gaet
      - Kibas lompat
      - "T" bawah
   e. Elakan : - Menyelam
   f. Jatuhan : - Lompat harimau
   g. Dengkulan : - Putar
      - Sangga
   h. Koset

2. Latihan "Beladiri
   a. Pukul sambut : IX s/d XII
   b. Jurus Pembelaan : - I a, b, c dan d .
      - II a, b, c dan d .
   c. Jurus Pertandingan
      - I s/d XII
   d. Latihan dasar pernafasan & pengerasan tubuh .

3. Keindahan Gerak
   a. Kembangan : - Bebas
   b. Jurus tunggal : - II a dan b .
   - Bebas
4. Ketangkasan
   Sabung bebas dan sabung pertandingan .

IV. TINGKAT SIESYA TERTYA (SABUK COKLAT)
1. Gerak Dasar
   a. Tendangan : - "T" terbang, Pacul.
   : - Gejig bawah.
   : - Belakang lompat.
   : - Sirkel lompat.
   : - Sapu bawah (menjatuhkan diri).
   b. Guntingan : - Kaki.
   : - Pinggang.
   c. Jatuhan : - Overslag kip.
   d. Bantingan : - Pinggang.
   : - Kaki.
   : - Leher.

2. Latihan "Beladiri".
   a. Jurus Pembelaan : - III a, b, c dan d.
   - IV a, b, c dan d.
   - V a, b, c dan d.
   b. Jurus Pertandingan- XIII s/d XXIV.
   c. Latihan Pernafasan dan Pemecahan Benda Keras (Buis Beton).

3. Keindahan Gerak.
   a. Jurus Tunggal : - III dan Bebas.
   b. Jurus berpasangan - I s/d IV.

4. Ketangkasan : Sabung Bebas dan sabung pertandingan.

V. TINGKAT BANDHU BAVISYA PRATAMA (SABUK UNGU)

1. Gerak Dasar.
   a. Tendangan : Kombinasi satu kaki.
   b. Guntingan : Leher.
   c. Kuncian : Tangan I s/d IV.
   d. Senjata : Dasar Jurus Toya.

2. Latihan Beladiri.
   Pembelaan atas serangan senjata : pisau dan golok.

3. Keindahan Gerak.
   - Jurus Tunggal : IV dan Toya.
   - Jurus Berpasangan : V s/d VIII.

4. Ketangkasan.
   - Keroyokan oleh : 4 (empat) orang pemegang Sabuk Biru.

5. Pengetahuan-pengetahuan pendukung :
   - Teori Massage.
   - Teori Melatih.
   - Teori Kesehatan Olahraga & Cidera Olahraga.

VI. TINGKAT BANDHU BAVISYA DWITYA (SABUK MERAH)

1. Gerak Dasar.
   a. Jurus Tongkat Ganda.
   b. Jurus Pedang.

2. Latihan Beladiri.
   a. Tuntun senjata : - Pisau, Tongkat pendek.
   b. Sabung bersenjata.

3. Keindahan Gerak.
   a. Jurus Tunggal Senjata : - Tongkat Ganda.
      - Pedang.
   b. Jurus Berpasangan : - IX s/d XII.

4. Ketangkasan.
   - Sabung keroyokan melawan 8 orang pemegang Sabuk Biru.
   - Sabung diatas meja atau bangku.

VII. MATERI PELAJARAN UNTUK TINGKAT WREDHA BANDHU (SABUK JINGGA) KEATAS :

Disusun tersendiri oleh DEWAN PELATIH.

BAB VII.

A. UJIAN KENAIKAN TINGKAT SABUK HITAM DAN BIRU.

1. Bidang Tehnik Cabang membentuk Panitia Ujian Cabang dan disyahkan oleh Pengurus Daerah ~~(IPSI)~~.
2. Team Penguji dalam ujian tersebut, ditunjuk oleh Bidang Tehnik Cabang yang disyahkan oleh Bidang Tehnik Daerah.
3. Ujian Sabu k Hitam dan Biru diselenggarakan 6 bulan sekali.
4. Apabila Pengda belum terbentuk, maka Panitia Ujian Cabang akan disyahkan oleh Pengurus Pusat.

B. UJIAN KENAIKAN TINGKAT SABUK HIJAU ~~& COKLAT~~.

1. Bidang Tehnik Daerah membentuk Panitia Ujian Daerah dan disyahkan oleh Ketua Harian (Pengurus Pusat).
2. Team Penguji ditunjuk oleh Bidang Tehnik Daerah serta disyahkan oleh Bidang Tehnik Pusat.
3. Ujian Sabuk Hijau ~~& Coklat~~ diadakan 1 Tahun sekali setiap menjelang HUT KPS NUSANTARA.
4. Apabila Pengda belum terbentuk, maka Panitia Ujian akan diselenggarakan oleh Pusat.

C. UJIAN KENAIKAN TINGKAT SABUK COKLAT UNGU DAN SABUK MERAH.

1. Bidang Tehnik Pusat membentuk Panitia Ujian Pusat yang disyahkan oleh Ketua Harian.
2. Team Penguji ditunjuk oleh Bidang Tehnik Pusat setelah berkonsultasi dengan Dewan Pelatih.
3. Ujian diselenggarakan 2 (dua) tahun sekali menjelang HUT KPS NUSANTARA.

D. UJIAN KENAIKAN TINGKAT SABUK JINGGA.

1. Bidang Tehnik Pusat membentuk Panitia Ujian Pusat dan disyahkan oleh Ketua Harian.
2. Team Penguji terdiri dari Dewan Pelatih.
3. Ujian Sabuk Jingga diselenggarakan setiap 2 Tahun sekali menjelang HUT KPS NUSANTARA.

E. PESERTA UJIAN.

1. Ujian Kenaikan Tingkat Keluarga Pencak Silat Nusantara hanya dapat diberikan kepada anggota-anggota yang telah memenuhi kewajibannya.
2. Uang ujian ditetapkan oleh Panitia Ujian yang dibagi dalam kategori sebagai berikut :
   a. Untuk peserta ujian Sabuk Hitam, Biru.
   b. Untuk peserta ujian Sabuk Hijau, Coklat.
   c. Untuk peserta ujian Sabuk Ungu, Merah.
3. Peserta ujian yang dinyatakan lulus, diberikan Ijazah untuk setiap warna Sabuk.

F. P E N G U J I.

1. Yang dapat ditunjuk sebagai Penguji pada Ujian Sabuk Hitam & Biru adalah Pesilat pemegang Sabuk Ungu serta memiliki Kartu Tanda Pelatih KPS NUSANTARA dibantu oleh Pelatih Ranting.

2. Yang dapat ditunjuk sebagai Penguji pada ujian Sabuk Hijau & Coklat adalah pemegang Sabuk Merah serta memiliki Kartu Tanda Pelatih KPS NUSANTARA dibantu oleh Pemegang Sabuk Ungu.

3. Yang dapat ditunjuk sebagai Penguji Sabuk Ungu, Merah dan Jingga adalah Dewan Pelatih.

4. Kepada para Penguji diberikan Honorarium yang diambil dari uang ujian.

G. MATERI UJIAN.

Sama dengan Materi Pelajaran yang sesuai dengan pembagian Materi tiap Tingkat/Sabuk, ditambah dengan ujian phisik sbb. :

TINGKAT/SABUK	LARI	PUSH UP	SET UP	PUKULAN	TENDANGAN	KETERANGAN
SABUK HITAM	: 5 Km	30	30	100	100	
SABUK BIRU	: 5 Km	40	40	120	120	
SABUK HIJAU	: 6 Km	50	50	150	150	
SABUK COKLAT	: 6 Km	50	50	150	150	
SABUK UNGU	: 5 Km	30	30	100	150	
SABUK MERAH	: 5 Km	30	30	100	100	

H. LAIN - LAIN.

Pembuatan Piagam Ujian, Sabuk hanya dapat dikeluarkan oleh Pengurus Pusat Keluarga Pencak Silat Nusantara.

BAB VIII.

PERTANDINGAN

Peraturan Pertandingan dalam KPS Nusantara adalah sebagai berikut :

1. Disesuaikan dengan Peraturan Pertandingan IPSI.
2. Peraturan Pertandingan Intern KPS Nusantara.

A. KEJUARAAN YANG DISELENGGARAKAN OLEH IPSI.

I. Kejuaraan Tingkat Wilayah / Kodya

1. Bidang Tehnik Cabang dengan disyahkan oleh Ketua Cabang menyelenggarakan Seleksi antar Ranting, dimana pesilat-pesilat yang berhasil lolos seleksi tersebut berhak mewakili Keluarga Pencak Silat Nusantara.

2. Bidang Tehnik Cabang membentuk Official Cabang dan disyahkan oleh Ketua Cabang.

3. Setelah Kejuaraan selesai dilaksanakan, maka Pengurus Cabang melaporkan hasilnya dan menyerahkan Atlit-atlit yang berhasil menjadi Juara kepada Pengurus Daerah untuk pembinaan selanjutnya

II. Kejuaraaan Tingkat Daerah.

1. Bidang Tehnik Daerah membentuk Official yang disyahkan oleh Ketua Pengurus Daerah (Pengda).

2. Setelah Kejuaraan selesai dilaksanakan, maka Pengurus Daerah melaporkan hasilnya dan menyerahkan Atlit-atlit yang berhasil menjadi Juara untuk pembinaan selanjutnya kepada Pengurus Pusat.

III. Kejuaraan Nasioanl.

1. Bidang Tehnik Pusat dengan persetujuan Dewan Pelatih menunjuk Official Pusat dan disyahkan oleh Ketua Harian KPS Nusantara.

2. Setelah Kejuaraan Nasional selesai Official mempertanggung jawabkan tugasnya kepada Pengurus Pusat.

Catatan Apabila Pengda belum terbentuk, maka pertanggungan jawab dilaporkan kepada Pengurus Pusat.

B. PERATURAN PERTANDINGAN KPS NUSANTARA.

I. Kejuaraan Nasional Keluarga Pencak Silat Nusantara diselenggarakan setiap 2 (dua) tahun sekali dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu :

1. Khusus Intern Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPS Nusantara).
2. Terbuka untuk umum.

II. Kejuaraan Intern KPS Nusantara terdiri dari :

a. Sabung Perorangan.
b. Sabung Beregu.
c. Lomba Keindahan Gerak.

a. Sabung Perorangan

1. Peserta adalah Anggota KPS Nusantara yang dapat dibuktikan dengan Tanda Anggota, pemegang Sabuk Coklat kebawah serta mewakili Cabang dimana anggota tersebut tergabung.

2. Sampai dengan Kejuaraan Nasional KPS Nusantara dilaksanakan umur minimum 12 Tahun dan maximum adalal 17 Tahun.

3. Kelas yang dipertandingkan adalah :
Kelas A s/d L dengan selisih berat badan 3 Kg pada setiap kelas yang dimulai dari berat badan 25 s/d 54 Kg.

b. Sabung Beregu.

1. Peserta adalah KPS Nusantara yang dapat dibuktikan dengn Tanda Anggota, pemegang Sabuk Coklat kebawah serta mewakili Cabang dimana anggota tersebut tergabung.

2. Sampai dengan Kejuaraan Nasional Nusantara dilaksanakan umur minimum 16 Tahun dan maksimum adalah 25 Tahun.

3. Setiap Regu terdiri dari 3 orang ditambah dengan 1 (satu) orang untuk cadangan.

4. Kelas yang dipertandingkan adalah :
- Putra : 50 - 55 Kg.
- Putri : 45 - 50 Kg.

Catatan Atlit tidak dibenarkan untuk menaikkan/menurunkan berat badan, maka untuk pencegahan hal tersebut setiap mau bertanding para Atlit dicek kembali berat badannya. Apabila ternyata berat badan si Pesilat naik/turun lebih dari 0.5 Kg, maka haknya untuk bertanding dapat digugurkan.

c. Lomba Keindahan Gerak

1. Adapun Lomba Keindahan Gerak Nusantara terdiri dari :
- Jurus Tunggal (Solospel).
- Jurus Berpasangan / Ganda.

2. Peserta terdiri dari pemegang Sabuk Hijau sampai dengan Sabuk Ungu yang mewakili Cabang dimana anggota tersebut tergabung.

3. Sampai dengan Kejuaraan Nasional Nusantara paling sedikit berumur 16 Tahun dan setinggi-tingginya 25 Tahun.

4. Untuk Jurus Tunggal : para peserta melakukan Tunggal Wajib dan ditambah dengan Tunggal Bebas minimum waktunya 1 (satu) menit.

5. Begitu pula untuk Jurus Berpasangan : para peserta melakukan Jurus Berpasangan Wajib dan ditambah dengan Jurus Berapasangan Bebas selama minimum 2 (dua) menit.

II. DEWAN WASIT & JURI.

Dewan Wasit & Juri ditunjuk dan diangkat oleh Bidang Tehnik Pusat setelah memperhatikan saran-saran Dewan Pelatih dan disyahkan oleh Ketua Harian Pusat.

III. P E N I L A I A N

1. Sabung Perorangan & Sabung Beregu

   ** Sesuai dengan Peraturan Pertandingan IPSI yang telah disempurnakan, akan tetapi tidak memakai perlengkapan Body Protector **.

IV. LAIN - LAIN :

1. Kompetisi-kompetisi dalam Cabang atau Ranting dapat dilaksanakan menurut kemampuannya dengan seizin Pengurus setempat.
2. Pertandingan-pertandingan lain yang bersifat resmi harus seizin Pengurus Pusat.
3. Peraturan Pertandingan KPS Nusantara yang terbuka untuk Umum serta hal-hal lain yang belum tercakup dalam Tata Tertib Latihan, Ujian dan Pertandingan ini akan ditentukan kemudian oleh Panitia Pelaksana dan tidak bertentangan dengan Anggaran Dasar dan Rumah Tangga.

DASAR DASAR MASSAGE SWEDIA

2.

4. TAPOTEMENT (PUKULAN)

Kegunaan :

1. Mempengaruhi tonus syaraf vagetatief (tak sadar) pada jaringan perifeer (tepi).
2. Mempertinggi tonus otot dan mempergiat peredaran darah pada kulit.

5. FRICTION (MENGGERUS)

Kegunaan :

1. Menghancurkan bekuan-bekuan dan pengerasan-pengerasan dalam jaringan ikat dan otot.
2. Menormalkan sirkulasi darah dan pertukaran zat.

6. WALKEN (MENGGOSOK)

Kegunaan :

1. Sama dengan EFFLEURAGE hanya penggunaannya yang berbeda.
2. Walken dipakai pada daerah-daerah yang lebar dan dikerjakan menyilang.

7. VIBRATION (MENGGETARKAN)

Kegunaan :

- Merangsang syaraf vegetatief dengan halus serta mempengaruhi alat-alat penting pada persendian.

8. SKIN ROLLING (MENGGESER LIPATAN)

Kegunaan :

1. Melepaskan kulit dari jaringan ikat.
2. Melebarkan pembuluh kapiler.
3. Mempertinggi tonus dan memperbaiki pertukaran zat serta peredaran darah dibawah kulit.

9. STROKING (MENGURUT)

Kegunaan :

1. Mempengaruhi syaraf vegetatief pada jaringan dibawah kulit.
2. Mencari kelainan pada jaringan-jaringan.
3. Melemaskan jaringan.

CATATAN : Nomor 7, 8 dan 9 sangat berguna dalam segment massage.

Kegunaan tehnik manipulasi tersebut adalah sbb. :

I. TERTELUNGKUP :

- Paha bagian belakang ..... : eff - petr - sh - eff.
- B e t i s .... : eff - petr - sh - eff.
- T u m i t .... : eff - petr - eff.
- P a n t a t .... : eff - fric - tap - wal - eff.
- Pinggang & punggung ..... : eff - fric - tap - wal - eff.
- Tengkuk & bahu .... : eff - petr - sh - eff.

II. TERLENTANG :

- Paha bagian depan .... : eff - petr - sh - eff.
- Tungkai bawah - depan .... : eff - petr - sh - eff.
- Punggung kaki & telapak kaki .. : eff - petr - sh - eff.
- L e n g a n .... : eff - fric - wal - sh - eff.
- Punggung tangan & telapak Tangan : eff - petr - sh - eff.
- D a d a .... : eff - fric - wal - sh - eff.
- P e r u t .... : eff - wal - sh - eff - garukan.
- D a h i .... : eff.

CATATAN :

1. Massage ditujukan pada otot dan tidak pada tulang.

2. Kelainan tulang tidak dapat disembuhkan dengan massage.

3. Massage tidak boleh digunakan kepada penderita :

   a. Patah tulang.
   b. D e m a m .
   c. Perdarahan / luka.
   d. Tumor / kanker.
   e. Desentri dll.

4. Massage sangat berguna untuk mengatasi cedera-cedera ringan, seperti kekakuan, ketegangan, kesalahan letak otot atau syaraf, sesak nafas dan pembengkakan akibat terkilir.

5. Urutan massage tak bersifat mutlak dan tergantung pada tujuannya.

6. Sebagai pelicin dapat digunakan bedak, minyak cair (parafin), minyak goreng, vaselin, rhemason, sabun dan crem-crem yang lain, dengan syarat semua alat pelicin tadi tidak merusak, tidak cepat menguap, tidak berbau tajam, tidak tertinggal pada kulit setelah massage.

Kemampuan untuk membantu penderita dengan massage akan berkembang melalui praktek.

Jakarta, Januari 1983.

PEMBELAAN,
PERTANDINGAN
TUNGGAL BERPOLA
PASANGAN

JURUS - PEMBELAAN

SIKAP AWAL : Sikap siaga - kuda kuda hadap.

JURUS I :

Tangkisan dasar : Buang keluar.

A. 1. Sikap awal.
2. Kaki kanan mundur, tangkis buang keluar kiri.
3. Pukul lurus kanan slewah.
4. Tendang " T " kanan.
5. Pukul punggung tangan kanan.
6. Tusukan jari tangan kiri slewah.
7. Sikap XII.

B. 1. Sikap awal
2. Kaki kanan mundur, tangkis buang keluar.
3. Gebang kiri, sangga kanan.
4. Tangkap kepala.
5. Kaki kiri mundur, patahan leher.
6. Gejig lompat kanan.
7. Sikap XII.

C. 1. Sikap awal.
2. Kaki kanan mundur, tangkis buang keluar kiri.
3. Gebang dua tangan.
4. Dengkulan kanan.
5. Kaki kanan mundur, tusukan jari kanan.
6. Tangkap kaki bantingan " tarik ".
7. Sikap XII.

D. 1. Sikap awal
2. Kaki kanan mundur, tangkis buang keluar.
3. Gebang kanan slewah.
4. Koset kanan.
5. Pukul lurus kiri kebawah.
6. Sikap XII.

JURUS II :

Tangkisan dasar : Potong.

A. 1. Sikap awal.
   2. Kaki kanan geser, tangkis potong.
   3. Pukul punggung tangan kanan.
   4. Comot " 10 ".
   5. Tangkap kaki (dengan tangan kiri).
   6. Angkat-sapu kanan-banting.
   7. Sikap XII.

B. 1. Sikap awal
   2. Kaki kanan geser, tangkis potong kanan.
   3. Tangkapan dua tangan-putar / pilin.
   4. Tendang " T " kanan.
   5. " Palu " ubun-ubun.
   6. Bantingan pinggang.
   7. Sikap XII.

C. 1. Sikap awal.
   2. Kaki kanan geser, tangkis potong kanan.
   3. Patuk leher-melingkar.
   4. Banting koset.
   5. Punggung tangan kanan kebawah.
   6. Sikap XII.

D. 1. Sikap awal
   2. Kaki kanan geser, tangkis potong kanan.
   3. Gebang keluar & comot " 10 "
   4. Bantingan leher.
   5. Siku kebawah kanan.
   6. Sikap XII.

JURUS III :

Tangkisan dasar : Jepit atas.

A. 1. Sikap awal.
2. Kaki kanan mundur, tangkis jepit atas.
3. Tarik, siku sangga kanan.
4. Dengkul kanan.
5. Banting sengkat kiri.
6. Sikap XII.

B. 1. Sikap awal
2. Kaki kanan mundur, tangkis jepit.
3. Tangkap tangan pilin.
4. Berputar kebelakang.
5. Gejos kanan (sasaran belakang lutut).
6. Kunci tangan.
7. Sikap XII.

C. 1. Sikap awal.
2. Kaki kanan mundur, tangkis jepit.
3. Tangkap dua tangan-pilin kekiri.
4. Patahan siku (dengan tangan kiri).
5. Kunci " gendong ".
6. Banting.
7. Sikap XII.

D. 1. Sikap awal
2. Kaki kanan mundur, tangkis jepit.
3. Pilin kekanan-kunci panggul.
4. Siku kiri.
5. Ambil kaki.
6. Jatuh kebelakang-kunci.
7. Sikap XII.

JURUS IV :

Tangkisan dasar : Buang liuk.

A. 1. Sikap awal.
   2. Kaki kiri mundur, tangkis buang liuk.
   3. Siku tusuk kanan, kaki kanan maju.
   4. Kunci siku putar keatas.
   5. Koset kanan.
   6. Kunci bawah.
   7. Sikap XII.

B. 1. Sikap awal
   2. Kaki kiri mundur, tangkis buang liuk.
   3. Pukul punggung tangan kanan.
   4. Kunci siku putar atas luar.
   5. Jambak-gejig kanan.
   6. Kunci bawah.
   7. Sikap XII.

C. 1. Sikap awal.
   2. Kaki kiri mundur, tangkis buang liuk.
   3. Gejig kanan.
   4. Kunci tangan - lurus.
   5. Jatuhkan diri - kunci bawah.
   6. Sikap XII.

D. 1. Sikap awal
   2. Kaki kiri mundur, tangkis buang liuk.
   3. Tusuk kanan-punggung tangan bawah.
   4. Kunci " timbangan ".
   5. Banting.
   6. Sikap XII.

JURUS PERTANDINGA = I s/d XXIV.

JURUS I.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap I.
3. Siku kanan ditempat.
4. Sikap IV.

B. Inti.
1. Sapu kaki kanan.
2. Tendang T kanan.
3. Papas kaki kiri maju.
4. Mundur Elang Melayang.

JURUS II.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap I.
3. Siku kanan ditempat.
4. Sikap IV.

B. Inti.
1. Sapu kaki kiri.
2. Tendang lurus kiri.
3. Papas kaki kanan maju.
4. Mundur Elang Melayang.

JURUS III.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap II.
3. Langkah samping.
4. Langkah Tiga kiri depan.

B. Inti.
1. Tendang lurus kanan.
2. Tendang " T " Kanan.
3. Pukul lurus kiri.
4. Pukul lurus kanan.
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS IV.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap II
3. Langkah samping.
4. Langkah Tiga kanan depan.

B. Inti.
1. Tendang lurus kiri.
2. Pukul lurus kanan.
3. Tendang " T " kanan.
4. Pukul lurus kiri.
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS V.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Langkah curi.
3. Sikap XII Slewah.
4. Sikap siaga

B. Inti.
1. Kibas kaki kanan
2. Tendang ~~kaki~~ T kanan
3. Tendang lurus kiri
4. Pukul lurus kiri
5. Mundur Elang Melayang

JURUS VI.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Langkah curi.
3. Sikap XII Slewah.
4. Sikap siaga

B. Inti.
1. Kibas kaki kiri
2. Pukul lurus kiri
3. Pukul lurus kanan
4. Tendang lurus kanan
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS VII.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap IV.
3. Mundur buang liuk.
4. Egos kanan.

JURUS VIII.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Sikap IV.
3. Mundur buang liuk.
4. Egos kiri.

B. Inti.
1. Tendang T kanan.
2. Punggung tangan kanan.
3. Tendang serong kiri.
4. Pukul sudut kanan.
5. Mundur Elang Melayang.

B. Inti.
1. Tendang T kiri.
2. Pukul ayun kiri.
3. Tendang serong kiri.
4. Tendang sabit kanan.
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS IX.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Bandul terbuka kanan.
3. Buang liuk kakan.
4. Sikap V.

B. Inti.
1. Gebang kanan.
2. Tendang Sabit kanan.
3. Kosetan kiri.
4. Mundur Elang Melayang.

JURUS X.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Bandul terbuka kanan.
3. Buang liuk kanan.
4. Sikap V.

B. Inti.
1. Gebang kiri.
2. Pukul ayun kiri.
3. Kosetan kanan.
4. Mundur Elang Melayang.

JURUS XI.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Mundur Sikap VI.
3. Berbalik gebang, sikap II.
4. Maju curi kanan.

B. Inti.
1. ~~Berbalik punggung tangan kanan.~~ Punggung tangan kiri.
2. Tendang " T " kanan.
3. Tendang belakang kiri.
4. Pukul Lurus kanan.
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS XII.

A. Kembangan.
1. Sikap XII.
2. Mundur sikap VI.
3. Berbalik gebang, sikap II.
4. Maju curi kanan.

B. Inti.
1. Pukulan punggung tangan kiri
2. Tendang belakang kanan.
3. Punggung tangan kanan.
4. Tendang serong kiri.
5. Mundur Elang Melayang.

JURUS XIII.

1. Sikap I.
2. Lenggang kesamping.
3. Tendang T kanan.
4. Lompat geser kekanan.
5. Tendang sabit kiri.
6. Mundur Langkah.

JURUS XIV.

1. Sikap I.
2. Mundur siku kanan kebawah.
3. Teratai-sabit kanan.
4. Lompat geser kekanan.
5. Tendang T kiri.
6. Mundur Langkah.

JURUS XV.

1. Sikap II.
2. Mundur Kepruk.
3. Gejig - T kanan.
4. Ales kanan.
5. Papas kanan maju.
6. Tendang serong kiri.
7. Mundur Langkah.

JURUS XVI.

1. Sikap II.
2. Geser kibas tangan.
3. Gejig lurus-putar kiri.
4. Ales kiri.
5. Tendang belakang kiri.
6. Pukul lurus kanan.
7. Mundur Langkah.

JURUS XVII.

1. Sikap III.
2. Mundur kibas kanan.
3. Tendang putar lompat kiri.
4. Geser kiri (kaki kanan depan).
5. Tendang sirkel kanan.
6. Pukul lurus kiri.
7. Mundur Langkah.

JURUS XVIII.

1. Sikap III.
2. Elak samping kiri.
3. Tendang putar lompat kanan.
4. Geser kiri (kaki kiri depan).
5. Tendang serong kiri.
6. Sirkel kanan.
7. Mundur Langkah.

JURUS XIX.

1. Sikap IV.
2. Mundur Kepruk.
3. Tendang lurus kiri.
4. Tarik samping kiri.
5. Tendang belakang kiri.
6. Kibas kiri depan.
7. Mundur Langkah.

JURUS XX.

1. Sikap IV.
2. Lompat geser kiri.
3. Tendang T kiri.
4. Tarik samping kanan.
5. Sapu pukul kiri.
6. Tendang lurus-pukul kanan.
7. Mundur Langkah.

JURUS XXI.

1. Sikap V.
2. Mundur Siku.
3. Tendang belakang kanan.
4. Gantung kiri.
5. Tendang lurus lompat kiri.
6. Pukul lurus kiri-kanan.
7. Mundur Langkah.

JURUS XXII.

1. Sikap V.
2. Liuk lipat.
3. Tendang T kanan.
4. Gantung kanan.
5. Tendang belakang kiri.
6. Pukul lurus kanan-kiri.
7. Mundur Langkah.

JURUS XXIII.

1. Sikap VI.
2. Tendang belakang kanan.
3. Tendang sabit lompat kiri.
4. Sikap XII kanan.
5. Sirkel bawah kanan.
6. Tendang serong kiri.
7. Sirkel atas kanan.
8. Mundur Langkah.

JURUS XXIV.

1. Sikap VI.
2. Tendang belakang lompat kiri.
3. Lompat papas kanan.
4. Sikap XII kiri.
5. Sirkel kiri.
6. Gunting bawah.
7. Sirkel atas kanan.
8. Mundur Langkah.

Jakarta, Januari 1983.

JURUS TUNGGAL BERPOLA (WAJIB) I.

1. Sikap siap-hormat.
2. Pukul lurus kanan, kaki kanan maju.
3. Pukul lurus kiri.
4. Siku bawah kanan kuda-kuda pipih rendah.
5. Kaki kanan mundur kesamping, tangkis kipat kiri.
6. Berbalik tangkis buang bawah.
7. Tangkis buang atas kanan.
8. Elang Melayang.

09. Kaki kiri maju, gebang kanan slewah.
10. Persiapan gebang kanan.
11. Gebang keluar kanan.
12. Bangau kiri.
13. Kaki kiri maju, tangkis siku kanan.
14. Kaki kiri mundur, gebang kanan.
15. Elang Melayang.

16. Jepit atas kiri.
17. Kaki kiri mundur kesamping, siku samping kiri.
18. Kepruk gantung kiri.
19. Harimau kiri, kaki kiri mundur.

20. Punggung tangan kanan.
21. Kaki kanan mundur, tangkis sangga kanan.
22. Tendangan lurus kanan.
23. Tusuk kanan.

24. Buang liuk kiri, kaki kanan mundur.
25. Elak belakang kanan.
26. Tangkis potong kanan.
27. Langkah curi kanan.
28. Tendang " T " kiri.
29. Tangkis lenggang kiri.
30. Kaki kanan mundur, ales kanan.

31. Kibas kaki kanan.
32. Papas kanan.
33. Kaki kanan mundur, sikap VI.
34. Tendang belakang kanan.
35. Punggung tangan kanan.
36. Menyelam kekiri.
37. Kaki kiri maju, gebang dua tangan.
38. Kaki kiri mundur, tangkis sangga kanan.
39. Kaki kiri maju, punggung tangan ganda.
40. Lompat kucing berbalik-pukul lurus kiri.
41. Berbalik tangkis buang masuk slewah kiri
42. Kaki kanan mundur-sikap siap-hormat.

JURUS TUNGGAL BERPOLA (WAJIB) II-A.

01. Sikap siap-hormat.
02. Maju gebang kanan.
03. Siku sangga kiri slewah.
04. Kepruk gantung kiri.
05. Gebrak pasang kanan-pengerasan.
06. Kuda-kuda naik-tenang.

07. Tebang keluar kanan, kaki kanan maju kesamping.
08. Tusuk kiri slewah.
09. Tendang lurus kiri.
10. Pukul sangga slewah kanan.

11. Persiapan gebang berbalik.
12. Gebang kanan-berbalik pandang mematah.
13. Seretan-kaki kiri-gebrak.
14. Kepruk kanan mundur.
15. Langkah curi kiri, tangkis potong kanan.
16. Punggung tangan kanan.

17. Pukul punggung tangan datar kanan.
18. Pukul lurus kiri.
19. Pukul punggung tangan kiri datar.
20. Pukul lurus kanan.
21. Kaki kanan maju, tangkis jepit-buka.

22. Pukul sangga kanan, gendewa.
23. Siku sangga kiri.
24. Siku kebawah lompat.
25. Putar dua lengan-atas-belakang-bawah-depan.
26. Langkah curi kiri, tangkis kibas tangan kanan-kedalam.
27. Tendang " T " kanan.
28. Tangkis lenggang kanan.
29. Kaki kiri mundur, Elang Melayang.

30. Kibas lutut kiri.
31. Tendang " T " kanan.
32. Tangkap liuk berbalik kiri.
33. Tendang " T " bawah kanan.
34. Sempok-tangkis potong kanan.
35. 2 x mundur, sikap XII kanan.
36. Sirkel bawah 2 x.
37. Tangkis siku kiri.
38. Persiapan potong kiri.
39. Tangkis buang keluar kanan.
40. Tolak dua tangan, kuda-kuda hadap.

JURUS TUNGGAL BERPOLA (WAJIB) II-B.

41. Kaki kanan maju, bandul dua tangan.
42. Tangan-pedang kiri.
43. Pukul lurus kiri slewah.
44. Maju kesamping, punggung tangan kanan.
45. Bangau kiri.
46. Kibas kaki lompat kanan.
47. Kepruk lenggang.
48. Berbalik-membusur-papas.
49. Persiapan gebang kanan.
50. Tebang kanan.
51. Siku samping kanan.
52. Siku bawah kanan.
53. Siku sangga kiri.
54. Tolak kiri.
55. Kepruk lenggang kiri.
56. Silang curi.
57. Tangan pedang kanan.
58. Maju kesamping, tangkis buang keluar kanan.
59. Pukul lurus kiri.
60. Tendang " T " kiri.
61. Elang Melayang kiri.
62. Berbalik tusuk kiri.
63. Kaki kanan maju, pukul lurus kanan.
64. Maju samping, tangan pedang kiri.
65. Punggung tangan kanan.
66. Pukul lurus kiri.
67. Tendang lurus kiri.
68. Elang Melayang.
69. Siku kanan, kuda-kuda kanan lurus.
70. Mundur sikap VI.
71. Tendang belakang kanan.
72. Tangkis lenggang kanan.
73. Tangkap liuk berbalik kiri.
74. Tendang " T " lompat kanan.
75. Kembali sikap siaga kuda-kuda pipih.
76. Maju kanan-siap-hormat.

JURUS TUNGGAL BERPOLA (WAJIB) III.

01. Sikap siap-hormat.
02. Kaki kanan kesamping, tangkis kipat kanan.
03. Siku samping kanan.
04. Siku sangga kiri.
05. Maju gebrak pasang kanan.
06. Sapu kaki kanan.
07. Kaki kiri mundur, tusuk kanan.
08. Siku samping kanan.
09. Tepak kanan.
10. Elang Melayang.
11. Tolak dua bawah.
12. Tendang " T " bawah kanan.
13. Sempok-potong kanan.
14. Sikap I kiri.
15. Mundur sikap I kanan.
16. Tendang teratai kanan.
17. Tendang putar kanan.
18. Tebang keluar kanan.
19. Tebang kedalam kanan.
20. Gebang kedalam kiri.
21. Kaki kiri geser, curi.
22. Kibas kaki kanan lompat.
23. Keprok lenggang.
24. Tendang belakang kiri.
25. Lipat balik pasang bawah.
26. Maju siku samping, kuda-kuda bawah.
27. Sikap IV bawah.
28. Sapu kiri bawah.
29. Sapu kanan bawah.
30. Berbalik pasang kanan, kuda-kuda hadap tinggi.
31. Bangau kiri lompat.
32. Tendang " T " kanan gantung.
33. Lompat-sikap II.
34. Gejig bawah kiri.
35. Kaki kiri mundur, sangga kanan rendah.
36. Tusuk kiri (rogoh).
37. Lipat banting.
38. Maju kaki kiri, bandul kanan slewah.
39. Siku tusuk kebelakang kanan.
40. Siku sangga kiri, kuda-kuda pipih.
41. Sikap awal-kuda-kuda pipih.
42. Kanan maju, tangkis buang masuk kanan.
43. Langkah curi bawah kanan.
44. Berbalik gebang kanan slewah.
45. Tendang lurus kanan.
46. Langkah curi kanan.
47. Tendang " T " kiri.
48. Tangkis lenggang kiri.
49. Berbalik sikap II.
50. Geser dua langkah kesamping-langkah curi bawah kiri.
51. Berbalik lompat punggung tangan kanan.
52. Mundur kibas tangan bawah.
53. Gaet kaki kanan.
54. Berbalik pasang, sikap XII.
55. Tendang Gajul kiri lompat.
56. Paculan kanan.
57. Mundur lompat kucing-sikap XII.
58. Sirkel kanan atas.
59. Kaki kanan merapat-sikap siap-hormat.

JURUS BERPASANGAN TANGAN KOSONG.

" RANGKAIAN - I ".

A.	B.
1. Salam pembuka.(hormat perguruan).	1. Salam pembuka.(hormat perguruan)
2. Beersalaman, kiri depan.	2. Bersalaman, kiri depan.
3. Teratai kanan.	3. Kipat ganda atas.
4. Gaet kanan.	4. Elak menyelam kekanan.
5. Sabit kiri 2 x.	5. Kipat ganda atas 2 x.
6. Gebang dalam kanan.	6. Buang keluar kiri.
7. Mundur ales.	7. Balas pukul lurus kanan.
8. Maju samping Harimau.	8. Tendang " T " kiri.
9. Balas kibas lompat kanan.	9. Mundur samping menyelam.
10. Bangau lompat kiri.	10. Sirkel bawah kanan.
11. Gejos kanan.	11. Kibas kanan bawah.
12. Gejig kiri.	12. Tendang "T" bawah kiri.
13. Jatuh sempok (rol depan).	13. Sempok.

" RANGKAIAN - II ".

A.	B.
14. Sikap IV rendah.	14. Elang Melayang kiri.
15. Tangkis gejos kanan.	15. Tendang sabit kanan.
16. Buang keluar kiri.	16. Maju gebang kanan.
17. Balas sirkel atas kanan.	17. Menyelam kekanan.
18. Kibas lompat kiri.	18. Elak berbalik.
19. Gaet kiri.	19. Tangkapan kiri.
20. Jatuhan sempok.	20. Tolak dua tangan.
21. Gunting bawah kanan.	21. Maju pk lurus-Bangau lompat kiri.
22. Tangkis 2 tangan rol belakang.	22. Tendang kepret kanan.

" RANGKAIAN - III ".

A.

23. Pasangan rendah.
24. Tendang gajul lompat kiri.
25. Tendang pacul kanan.
26. Maju gebang kanan.
27. Pukul lurus kiri.
28. Tendang sabit kiri.
29. Sikap - XII.
30. Maju pukul lurus.
31. Jatuhan samping.
32. Tangkap 2 tangan.
33. Lemparan.
34. Elang Melayang.

B.

23. Sikap XII tinggi.
24. Harimau samping kiri.
25. Menyelam kekanan.
26. Buang keluar kiri.
27. Tangkis sangga kanan.
28. Kipat ganda atas.
29. Sikap - XII.
30. Buang liuk kiri.
31. Bantingan pinggang.
32. Pukul lurus kebawah.
33. Salto atau lompat Harimau.
34. Elang Melayang.

" RANGKAIAN - IV ".

35. Langkah Minang.
36. Harimau samping kanan.
37. Mundur tolak dua tangan.
38. Balas punggung tangan kanan.
39. Tendang lurus kiri.
40. Tendang " T " kanan.
41. Rol belakang langsung siaga.

35. Langkah Minang.
36. Tendang " T " kiri.
37. Sirkel atas kanan.
38. Tangkis buang keluar kanan.
39. Kucing tidur.
40. Tendang " T " bawah kanan.
41. Sikap - IV.

— oOo —

Jakarta, Januari 1983.

SEBAGIAN RAHASIA TITIK-TITIK PENTING YANG DIGUNAKAN DALAM ILMU BELA DIRI JUDO DAN JU-JITSU SERTA ATLET PADA UMUMNYA

Selama Perang Dunia II banyak para pemuda yang dilatih menjadi pasukan-pasukan Komando Tempur. Dalam latihan mereka berpikir, bahwa bagian yang paling penting pada latihan tersebut adalah mempelajari seni cara melumpuhkan dan membunuh lawan secara cepat dan diam-diam dengan hanya menggunakan tangan kosong / tanpa senjata.
Seni tersebut bertahun-tahun merupakan hal yang tertutup dan dirahasiakan, hanya terbuka atau dapat diketahui serba sedikit di kawasan Timur-Jauh terutama di negara yang mengembangkan ilmu bela diri Judo.
Perkiraan banyak orang bahwa Judo/Ju-jitsu adalah perkumpulan yang mempunyai daya tempur seperti bela diri dan penyerangan hanya terbatas pada lemparan / bantingan keras, pithingan, kuncian, pematahan tulang, puntiran sendi atau membuat nyeri dengan menekan syaraf tertentu. Orang yang berpikir demikian tentu bukan orang-orang yang pernah mendapat latihan Judo/Ju-jitsu atau orang yang mendapat keterangan yang salah tentang Jodo/Ju-jitsu. Tapi ini kenyataan dan tak pernah diceritakan, bahwa sesungguhnya terdapat beberapa titik lemah pada tubuh manusia yang memungkinkan untuk diserang atau ditotok pada titik tersebut yang dapat menyebabkan nyeri hebat, kelumpuhan sampai pingsan bahkan dapat sampai mati. Namun demikian ada pula titik-titik yang dapat digunakan untuk maksud-maksud yang sebaliknya, yaitu untuk membangunkan dari pingsan, penyegaran tubuh, menambah stamina sampai dengan meninggikan spirit atau mengobarkan semangat bertanding bagi para atlet dan olahragawan disegala bidang.
Kalau kita mau menengok ke masa lalu di negeri Sakura, bahwa para pemimpin Samurai (The Japanese Warrior) menggunakan beberapa titik tertentu untuk menolong anak buahnya yang cedera, yang lemas, lumpuh dan pingsan walaupun para pemimpin itu bukan seorang dokter, tabib ataupun paramedis. Ini tak diragukan bahwa para pemimpin Samurai itu sebelumnya telah mempelajari titik-titik tersebut dari bangsa Cina ratusan tahun yang lalu. Orang Cina menggunakan titik-titik tersebut (sekitar 800 titik) untuk mengobati berbagai penyakit fisik maupun mental. Pengobatan ala Cina tersebut dikenal sebagai Acupuncture. Pengobatan Acupuncture menggunakan rangsangan dengan jarum di titik-titik tertentu pada tubuh, tapi untuk rangsangan ini dapat juga dipergunakan dengan pijatan.
Disini akan dikemukakan beberapa titik yang mana titik-titik ini letaknya sebagian sesuai menurut titik Acupuncture yang dikemukakan oleh Dr. de la Fuye.

PIJATAN MENURUT / CARA KWAPPO (JUDO-JEPANG).

Pijatam cara judo Jepamg atau Kwappo agak sedikit berbeda dengam pijit cara Cima. Cara imi dapat dilukiskam sebagai gerak kekuatan mesim pistom, cepat, kuat, pukulam rendah (tak lebih dari 6 inci) dengan ujumg salah satu tamgam atau demgam tomjolam jari tamgah waktu membulatkan tinju. Tiga kali ketukan sudah cukup kadang-kadang malah hamya satu kali. Titik yamg dianggap pemting yalah GV.14 (Ta Cui) dam CV.14 (Ci Cie) titik titik imi tak pernah tidak dipijat.

1. BL.23 (Sem Su), bilateral.
   Lokasi titik : di kiri kamam tulang pinggang (Lumbal) ke 2 dan ke 3 selingkar pusar.
   Pijitan imi menstimulir Ginjal/KI dam Kandung Kemih/BL.
   Digumakam untuk : stupor (pingsam), macam-macam perdaraham dalam dam kelemahan.
   Pijatam dengam tekanan kuat.

2. GV.11 (Sen Tao), unilateral.
   Lokasi titik : pada processus spinosus [illegible]
   Pijatan disini menstimulir [illegible] anterior.
   Digunakam umtuk : pingsam, kehilangam tenaga dengan tiba-tiba sewaktu banyak menggunakam nafas dam fungsi jantung lemah karena cerebral anemia, serta menaikan tekanandarah tepi karena pengeluaram adrenalin.

3. KI.2 (Ran Ku), bilateral.
   Lokasi titik : di kaki pada lekukan bawah os Naviculare.
   Kegumaam : untuk mengatasi nyeri hebat disebabkam luka / cedera pada testis, umtuk imi dapat dikombinasi dengam SP.4 (Kum Sum) dengan pijatam ketokan.

4. SP.4 (Kun Sum), bilateral.
   Lokasi titik : pada lekukan belakamg-bawah basis tulang metatarsal I.
   Kegumaam : umtuk kontrol pernapasan dan perasaam lelah.
   Pijatan : diurut kearah betis.

5. BL.60 (Kum Lun), bilateral.
   Lokasi titik : belakang mata kaki bagiam luar.
   Kegunaan : meringankam macam-macam nyeri.
   Pijatan : dapat diurut kearah bawah dengam ringan atau justru ditekam kuat.

GV.4 (Ming Men)......

6. GV.4 (Ming Men), unilateral.
   Lokasi titik : pada processus spinosus Lumbal ke III.
   Kegunaan : merangsang energi fisik, setelah menggunakan tenaga fisik dan fikiran yang berlebihan.

7. GV.14 (Ta Cui), unilateral.
   Lokasi titik : dibawah processus spin. Cervical (tl.leher) ke VII, titik ini menghimpun energi fisik dan moral.
   Kegunaan : menghimpun tenaga (yang luar biasa) yang mungkin segera digunakan dalam memulai serangan.

8. BL.10 (Tien Cu), bilateral.
   Lokasi titik : di tengkuk, pada lekukan batas kepala dan leher, di kiri kanan tl. leher.
   Kegunaan : menahan perdarahan hidung, dan nyeri ujung kepala.
   Pijatan : ditekan keras dan diurut kearah bawah.

9. TH.15 (Tien Liao), bilateral.
   Lokasi titik : di atas bahu, pertengahan antara leher dan ujung pundak, setinggi GV.14 (Ta Cui).
   Kegunaan : mengatur suhu badan, menguatkan paru-paru dan memperlancar kerja pencernaan.

10. CV.14 (Ci Cie), unilateral.
   Lokasi titik : 2 cun dari ujung proc. Xyphoideus (tl.taji dada)
   Kegunaan : nyeri dan susah waktu nafas, gangguan psychis.

11. ST.30 (Ci Cung), bilateral
   Lokasi titik : pada batas symphisis, kiri kanan grs tengah selebar $1\frac{1}{2}$ jari.
   Kegunaan : mengatur keseimbangan suhu badan.

TITIK-TITIK UNTUK PARA OLAHRAGAWAN

Dipakai cara pijatan Cina. Titik-titik dibawah ini biasanya dipijat dengan teratur pada waktu latihan atau pada segera sebelum dan sesudah bertanding.
Ada hal-hal yang harus diperhatikan yaitu, bila titik tersebut bilateral (kanan dan kiri) maka harus dipijat keduanya, bila perlu ditambah pijatan pada titik lain dengan ketentuan sebagai berikut :
a. BL.17 (Ke Su) tidak boleh dipijat se dan si bersamaan pada waktu pengobatan.

b. Bila BL.17 ....

b. Bila BL.17 atau BL.15 (Sin Su) dipijat si maka BL.47 (Ce Se) atau BL.58 (Fei Yang) tidak boleh dipijat se.

Ada dua cara gerakan pada pijat ala Cima untuk menimbulkan efek yang dikehendaki, yaitu :

Pertama : pijatan tonifikasi atau YANG (se) yang digunakan untuk menstimulasi / merangsang kegiatan kelenjar, organ dll. Pijat dengan tekanan kuat diputar menurut arah jarum jam.

Kedua : pijatan sedatif atau YIN (si) yang digunakan untuk menenangkan kelenjar, organ dll. dengan tekanan ringan atau diurut atau putar arah berlawanan denga" jarum jam.

Titik-titik yang digunakan :

1. Untuk mengatur mekanisme pernafasan sebelum bertanding.
   - LU.1 (Cung Fu), bilateral, di bawah tl. iga I, 2 cun lateral grs. medioclviculair yang dikenal sebagai Master point Paru. Pijatan : tonik/se = tekan, putar clock-wise.
   - BL.17 (Ke Su) bilateral, 2 jari lateral meridian TU setinggi batas bawah Thoracal VII. Pijatan sedasi/si = diurut kebawah.

2. Tiap titik atau kombinasi dari titik-titik tersebut dapat digunakan untuk menambah tenaga, semua titik ini dikenal sebagai Master point untuk tenaga fisik.
   - GV.14 (Ta Cui) unilateral, dibawah proc. spin. Cervical VII.
   - GV.11 (Sen Tao) -"- -"- Thoracal V.
   - GV. 6 (Ci Cung) -"- -"- Thoracal XI.
   - GV. 4 (Ming Men) -"- -"- Lumbal III.

   Pijatan : tonifikasi / se.

3. Untuk menguatkan tegangan otot atau mengurangi beban jantung yang berlebihan dan untuk melancarkan circulasi darah.
   - SP.18 (Tien Si) bilateral, 2 cun lateral grs. medioclaviculair disela iga ke IV, pijatan sedasi/si (diurut kebawah).
   - HC.7 (Ta Ling) bilateral, bag. anterior pergelangan tangan tepat di tengah lipatan, pijatan sedasi/si(diurut menuju arah telapak tangan).
   - HT.7 (Sen Men) bilateral, pada sisi ulnair lipat pergelangan tangan, pijatan tonik / se.

4. Memperkuat otot perut.
   - ST.27 (Ta Ci) bilateral, 3 cun diatas batas atas symphisis pubis dan 5 cun dari grs tengah, pijatan tonik / se.

5. Memperkuat otot .....

5. Memperkuat otot lengan.
   - TH.15 (Tien Liao) bilateral, pertengahan antara jarak leher dan ujung bahu setinggi GV.14 (Ta Cui), pijatan tonik / se.

6. Memperkuat otot punggung bag. atas.
   - BL.17 (Ke Su) bilateral, 2 jari lateral meridian TU setinggi batas bawah Thoracal VII, pijatan tonik / se.

7. Memperkuat otot punggung bag. bawah.
   - BL.47 (Ce Se) bilateral, 2 jari lateral BL.23 (Sen Su), pijatan tonik / se.

8. Memperkuat otot Jantung.
   - HT.7 (Sen Men) bilateral, pada sisi ulnair lipat pergelangan tangan pijatan tonik / se.
   - LU.1 (Cung Fu) bilateral, dibawah tl. iga ke I, 2 cun lateral grs. medioclaviculair, pijatan tonik / se.

9. Memperkuat otot tungkai dan kaki juga untuk memantapkan daya tahan.
   - BL.58 (Fei Yang) bilateral, sisi luar otot betis, pertengahan antara mata kaki bag. luar dan sendi lutut, pijatan tonik.
   - ST.36 (Cu San Li) bilateral, 3 cun dari bawah patela, di tepi luar tulang kering, pijatan sedasi / si (urut kebawah).

   Kedua titik ini merupakan titik penting bagi para olahragawan.

10. Memperkuat otot paha.
   - GB.30 (Huan Tiao) bilateral, 1/3 lateral grs. penghubung titik tertinggi trochanter mayor femoris dengan hiatus sacralis, pijatan tonik / se.

11. Memperkuat seluruh otot badan.
   - GB.34 (Yang Ling Cuen) bilateral, disisi luar tungkai pada lekukan dibagian bawah-depan kepala fibula, pijatan tonik/se.

12. Untuk mengatasi takut atau ragu pada penampilan.
   - HT.7 (Sen Men) bilateral, pijatan tonik / se.
   - HT.5 (Tung Li) bilateral, 1 cun diatas pergelangan tangan (1 cun diatas HT.7), pijatan tonik / se.
   - BL.15 (Sim Su) bilateral, 2 jari lateral meridian TU, setinggi batas bawah Thoracal V, pijatan sedasi / si (urut kebawah).